

Una guía fácil para la
lactancia



*Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Oficina para la Salud de la Mujer*



Una guía fácil para la
lactancia

*Esta guía es para todas las mujeres y sus familias.
Esperamos que sirva de apoyo a aquellas mujeres que
deciden amamantar a sus bebés.*



Estimada mamá:

Su bebé nació para ser amamantado.

Este folleto le proporcionará información básica para facilitarle a usted y a su bebé el proceso de la lactancia. Usted aprenderá sobre:

- los beneficios de la lactancia para la madre, el padre y la sociedad
- respuestas a preguntas frecuentes sobre la lactancia
- qué hacer para ayudar a que la lactancia tenga un buen inicio
- por qué la lactancia materna es un asunto de salud pública y qué se está haciendo para promoverla y protegerla
- por qué debería hablar acerca de la lactancia con su médico o proveedor de servicios de salud y el pediatra de su bebé
- dónde encontrar ayuda para la lactancia, y
- qué preguntas acerca de la lactancia hacer durante su próxima visita al médico.

Este folleto, la línea telefónica gratuita 1-800-994-9662 y el sitio de Internet **www.womenshealth.gov** brindan información en español diseñada para que tenga más confianza en su decisión de amamantar.

Wanda K. Jones

Secretaria Asistente de Salud (Salud de la Mujer)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Directora para la Oficina de Salud de la Mujer

Judy Torgus

Directora de Publicaciones

La Liga de la Leche Internacional



Los bebés nacen para ser amamantados

Beneficios de la lactancia para los bebés y las madres

- Los estudios de investigación más recientes indican que los bebés que se alimentan sólo con leche materna por los primeros 6 meses corren menos riesgo de tener infecciones de oído, diarrea, y enfermedades respiratorias. También, puede que tengan menor probabilidad de desarrollar obesidad infantil.
- Retrasa el regreso de los períodos menstruales y puede ayudar a espaciar los embarazos.
- Reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama.
- Crea un fuerte vínculo entre madre e hijo.
- Fortalece la autoestima de la madre.



Beneficios de la lactancia para la familia

- Se ahorran cientos de dólares en el presupuesto familiar.
- Se ahorra en gastos de salud.
- Contribuye a establecer una fuerza de trabajo más productiva.
- Crea una sociedad más saludable.



Secretos para amamantar con éxito desde un principio

- Lea acerca de la lactancia durante el embarazo para saber qué hacer cuando tenga a su bebé en brazos.
- Asista al control prenatal para ayudar a que su bebé nazca a término, de manera que no necesite atención médica especial.
- Antes de dar a luz, informe a su proveedor de servicios de salud sobre cualquier cirugía previa o lesión que tenga en los pechos. Si sus pezones son planos o invertidos, pregunte si esto afectará el afianzamiento del bebé.
- Hable con amigas que han amamantado, o asista a reuniones de grupos de apoyo para la lactancia (como los de la Liga de la Leche) para conocer a otras madres lactantes.
- Amamante a su bebé inmediatamente después del parto, ya que el instinto de succión es muy fuerte en este momento.
- Mientras están en el hospital, solicite el alojamiento conjunto, de manera que pueda amamantar a su bebé con frecuencia y así empezar a conocerse mutuamente.
- Si llevan al bebé a la sala de bebés, pídale al personal del hospital que no le den leche artificial ni chupetes. Pida que le lleven a su bebé para alimentarlo.



- Tenga confianza en que su producción de leche aumentará unos pocos días después de un parto normal y sin complicaciones.
- Si sus pechos se ponen duros o se inflaman, extraiga un poco de leche manualmente o use un sacaleches antes de poner al bebé al pecho, para ablandar el área alrededor del pezón. Entre tomas, las compresas de hielo ayudan a reducir la inflamación. Lactar con frecuencia también ayuda a disminuir la inflamación (también se conoce como ingurgitación mamaria).
- La lactancia no debería de doler. Si la lactancia le resulta dolorosa, busque ayuda lo antes posible.
- Observe las señales de su bebé y dele el pecho cada vez que lo pida. La mayoría de los recién nacidos necesitan mamar entre 8 y 12 veces cada 24 horas.
- La lactancia es un proceso que se aprende. Usted y su bebé deben darse tiempo para aprender.
- ¡Felicítese por darle lo mejor a su bebé!

Respuestas a sus preguntas sobre la lactancia

¿Me va a doler dar pecho?

La lactancia materna no debería de doler. Tal vez al principio haya cierta sensibilidad en los pezones, pero ésta debería desaparecer gradualmente con el tiempo. Para minimizar las molestias, la boca de su bebé debe estar bien abierta, tomando en ella la mayor parte posible de la areola (la parte oscura alrededor del pezón). Cuando su bebé mama correctamente, debería ser relajante y cómodo para ambos. Si dar el pecho le resulta doloroso, busque ayuda de alguien que sepa sobre lactancia. Vea la sección “Dónde obtener ayuda” en la página 19.



¿Qué debo comer?

Muchas culturas tienen sugerencias sobre las comidas que se deben comer o evitar durante la lactancia. Comer estos alimentos quizás ayude a que usted u otros miembros de la familia se sientan más cómodos o tranquilos. Sin embargo, los estudios científicos indican que la nutrición de la madre no afecta demasiado a la leche materna.

Es posible que durante la lactancia usted tenga más sed o apetito. Para satisfacer su sed, tome suficientes bebidas que no contengan cafeína.

Producir leche requiere aproximadamente 500 calorías extras cada día. Las mujeres a menudo mejoran su alimentación durante el embarazo. Continuar con una buena alimentación después de que nazca su bebé le permitirá mantenerse sana y esto la ayudará a estar de buen ánimo y a conservar sus niveles de energía. Aunque usted no se alimente bien todo el tiempo, la calidad de su leche no cambiará mucho y no debería dejar de dar pecho por eso. Su cuerpo se ajusta para asegurar que la producción de leche para su bebé esté protegida.



¿Cuándo debería empezar a amamantar?

Lo ideal es empezar la lactancia inmediatamente después del parto, si esto es posible, cuando su bebé está despierto y el instinto de succionar es muy fuerte. Al principio, sus pechos contienen una leche llamada calostro, que es más espesa y generalmente amarilla o anaranjada. El calostro es suave para el estómago de su bebé y está lleno de anticuerpos para protegerlo contra enfermedades. Su producción de leche aumentará unos días después del parto y el color cambiará a un color azulado-blancuzco.



Esto es lo que sucederá con usted, su bebé y su leche durante las primeras semanas:

	Apariencia y cantidad de la leche	Usted (la madre)
Al nacer	Su leche será amarilla o dorada. La cantidad será pequeña, pero le brinda a su bebé una saludable protección contra enfermedades.	Se sentirá cansada y emocionada. Este es un buen momento para amamantar a su bebé.
Primeras 12-24 horas	Su bebé recibirá aproximadamente una cucharadita de su leche en cada toma. Puede que usted no vea su leche, pero contiene todo lo que su bebé necesita y en las cantidades exactas.	Continúe descansando y conociendo a su bebé. Al principio, sus pechos pueden sentirse un poco adoloridos. Si la lactancia duele, pida ayuda a alguien con experiencia en apoyar a madres lactantes. Dar el pecho no debería de doler.
Días 2- 5	Su leche madura “baja”. Su color será azulado blancuzco, pero podría verse amarilla o dorada por unas dos semanas.	Sus pechos se sentirán llenos y pueden gotear. (Puede usar protectores desechables o de tela dentro de su sostén para absorber la leche.) Si sus pechos se ponen inflamados y duros, sáquese un poco de leche antes de ofrecer el pecho. Entre tomas, use compresas de hielo para reducir la hinchazón, la cual debería desaparecer en 1-2 días. Amamantar con frecuencia ayuda a reducir la hinchazón.
Primeras 4-6 semanas	Su leche gradualmente empieza a verse azulada blancuzca al inicio de la toma, y blanca cremosa al final de la toma. El color puede variar un poco día a día. Algunas comidas cambian el color de la leche, pero esto no dañará a su bebé.	Su cuerpo se acostumbra a la lactancia, por lo que sus pechos se sentirán más suaves y ya no gotearán tanto. No se preocupe. La leche sigue ahí.





Su bebé
Su bebé probablemente estará despierto y alerta en la primera hora después de nacido, y este es un buen momento para que él o ella tome el pecho.
Es normal que algunos bebés duerman profundamente. La labor y el parto son trabajos pesados para un bebé. Al principio, algunos bebés pueden estar demasiado somnolientos para agarrar el pecho correctamente. Las tomas pueden ser cortas e irregulares. Cuando su bebé se despierte, él o ella tendrá un fuerte instinto de succionar y alimentarse con frecuencia. A su bebé le encantará el sabor de su leche. A muchos bebés les gusta comer o lamer, succionar, detenerse, saborear, dormir y después volver a comer. Pídale a las enfermeras que no le den a su bebé leche artificial o agua a menos que sea necesario por razones médicas.
Su bebé mamará bastante, por lo menos entre 8 y 12 veces en 24 horas. El estómago de su bebé es pequeño, así es que es normal que mame bastante seguido. Los bebés amamantados no se alimentan de acuerdo a un horario. Está bien si su bebé mama cada hora o cada dos horas. Las tomas probablemente duren entre 15-20 minutos de cada lado, pero todos los bebés son diferentes. Puede ser que su bebé sólo tome de un pecho cada vez, o parezca preferir un lado más que el otro. Después del parto, es normal que un bebé pierda un poco de peso. Su bebé recuperará su peso al nacer cuando tenga entre 10 días y dos semanas de nacido.
Su bebé será más experto en tomar el pecho y tendrá un estómago más grande y capaz de contener más leche. Las tomas pueden ser más rápidas y menos frecuentes. A la mayoría de bebés amamantados les gusta tomar el pecho a menudo, porque los reconforta y los mantiene cerca de su madre.



¿Cómo puedo saber si mi bebé está recibiendo suficiente leche?

Usted puede saber si su bebé está recibiendo suficiente leche contando los pañales que moja y ensucia. En los primeros días, cuando la cantidad de leche materna es baja pero alta en sustancias nutritivas, su bebé mojará únicamente 1 ó 2 pañales al día. Una vez que aumenta la producción de leche, su bebé debería mojar unos 5 ó 6 pañales y tener unas 3 ó 4 deposiciones (evacuaciones de vientre) al día. Consulte al pediatra si le preocupa el peso de su bebé.



Este cuadro muestra el número mínimo de pañales para bebés sanos y nacidos a término. No hay problema si su bebé ensucia más pañales.

Edad del bebé	Pañales mojados	Color y textura de los pañales sucios
Día 1 (al nacer)	1	Espeso, pastoso y negro
Día 2	2	Espeso, pastoso y negro
Día 3	3	Verdoso amarillento
Día 4 (o cuando la cantidad de leche aumente)	5 – 6	Verdoso amarillento
Día 5	5 – 6	Granulado, aguado, color mostaza
Día 6	5 – 6	Granulado, aguado, color mostaza
Día 7	5 – 6	Granulado, aguado, color mostaza

¿Con qué frecuencia mamará mi bebé?

Los recién nacidos necesitan mamar frecuentemente, al menos cada dos horas, y no de acuerdo a un horario estricto. Esto estimula sus pechos para que produzcan abundante leche. Ya que la leche materna se digiere más fácilmente que la leche artificial, los bebés amamantados se alimentan con mayor frecuencia que los bebés que reciben leche artificial. A medida que crecen y empiezan a comer alimentos complementarios, los bebés toman pecho con menos frecuencia.



¿Cómo sostengo a mi bebé mientras le doy pecho?

1. Sostenga su pecho con el pulgar arriba y los cuatro dedos abajo. Mantenga sus dedos detrás de la areola (la piel oscura alrededor del pezón). Puede ser necesario que sostenga su pecho durante toda la toma, especialmente en los primeros días o si sus pechos son muy grandes.

2. Con su pezón, roce o hágale cosquillas a los labios del bebé, de manera que abra bien la boca.

3. Sostenga a su bebé bien cerca a usted, con su cuerpo frente al suyo. El bebé tomará en su boca todo el pezón y la mayor parte de la areola. El bebé nunca debe agarrar únicamente el pezón.



4. Fíjese que ambos labios de su bebé estén hacia fuera (y no doblados o hacia dentro) y relajados. Si usted no puede ver si el labio inferior está hacia fuera, presione suavemente la punta de la barbilla para jalar el labio inferior hacia fuera. La lengua debe quedar debajo de su pecho.

5. Usted podrá ver la mandíbula de su bebé moverse hacia arriba y hacia abajo y escuchará que hace ruiditos al tragar. Puede ser que la nariz y barbilla de su bebé toquen su pecho. La lactancia no debería de doler. Si duele, quite al bebé del pecho y vuelva a colocarlo. Puede que el bebé no esté colocado correctamente. Rompa la succión antes de retirar a su bebé del pecho, colocando su dedo en la comisura de su boca y halando suavemente.

Posiciones para amamantar

Aquí hay algunas posiciones en las cuales puede sostener a su bebé mientras le da pecho. Puede escoger las que sean más cómodas para usted y su bebé. No importa cuál escoja, asegúrese de que la boca de su bebé esté cerca de su pezón y que él o ella no tenga que voltear su cabeza para mamar. Para la mayoría de las posiciones, el bebé debe estar de lado con su cuerpo entero hacia usted. Esto le ayuda a agarrar bien el pezón. Para mayor comodidad y apoyo, trate colocar almohadas debajo de sus brazos, codos, cuello o espalda, o abajo del bebé.





1. **Acunarlo en brazos:** Sostenga la cabeza del bebé en su antebrazo y todo su cuerpo viendo hacia usted.



2. **Cruzada o de transición:** Sostenga a su bebé usando el brazo opuesto al pecho del que va a mamar. Apoye su cabeza con la palma de su mano en la base de su cabeza.



3. **Jugador de fútbol americano:** Sostenga al bebé a un costado suyo (debajo de su brazo), acostado sobre su espalda. Apoye la base de la cabeza del bebé con la palma de su mano.



4. **De medio lado:** Acuéstese de medio lado y coloque al bebé al lado suyo. Acérquelo hacia usted y dirija su boca hacia el pezón.



¿Voy a tener que amamantar en público? ¿Cómo lo hago?

No tiene que amamantar en público si no lo desea. Es común que las madres se sientan incómodas al principio, pero a medida que adquieren experiencia, se sienten más seguras. La mayoría de las veces, la gente ni siquiera se fija en las madres lactantes y sus bebés, pues usualmente el bebé está callado y no llama mucho la atención. Una forma de aumentar su comodidad es hablar con otras madres sobre cómo han logrado amamantar en público. Aquí le presentamos algunas ideas:

- Si el viaje va a ser corto, calcule el tiempo para amamantarlo justo antes de salir a la calle y en cuanto regresen a casa.
- Busque dónde sentarse en los servicios sanitarios (los centros comerciales y tiendas grandes a menudo tienen un área para esto).
- Si tiene un automóvil, dé pecho allí.
- Vaya al probador de una tienda de ropa.
- Coloque su silla de manera que quede ligeramente alejada de otras personas. Si está de visita en casa de alguien, pregunte si puede usar alguna habitación.
- Use un portabebés de tela o una frazada, cobija o pañal de tela para cubrir a su bebé y sus pechos.
- Algunas mujeres prefieren extraer leche y ponerla en un biberón para alimentar al bebé en público. Sin embargo, es mejor evitar los biberones durante las primeras semanas para que el bebé aprenda a mamar bien.



Si doy el pecho, ¿puedo darle a mi bebé un chupete?

La mayoría de los consultores de lactancia recomiendan evitar los chupetes o cualquier otro tipo de tetinas artificiales durante el primer mes porque pueden interferir con la habilidad de su bebé de aprender a tomar el pecho. Una vez que usted y su bebé se hayan adaptado a la lactancia, podrá decidir si desea o no ofrecerle un chupete.



¿Puedo continuar amamantando después de regresar al trabajo o a los estudios?

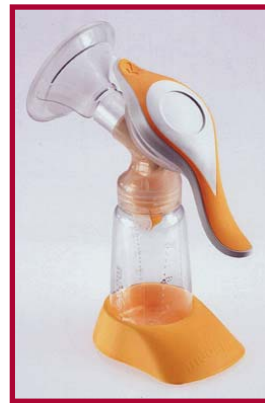


¡Sí, se puede! La lactancia la mantendrá vinculada a su bebé aún cuando estén separados. Los jefes y compañeros de trabajo se benefician porque las madres lactantes se ausentan menos debido a enfermedades de sus bebés. Hágale saber a su supervisor o jefe de recursos humanos que usted planea continuar con la lactancia después de regresar al trabajo. Solicite un área limpia y privada donde pueda sacarse la leche. Usted puede extraer su leche a la hora del almuerzo o durante otros descansos, refrigerarla o colocarla en una hielera para que su bebé la tome después.

Tómese todo el tiempo libre que le sea posible, ya que esto ayudará a establecer la lactancia y también reducirá el número de meses que necesite sacarse leche mientras está en el trabajo. Si su bebé necesitara tomar un biberón con su leche mientras usted trabaja, es una buena idea empezar a ofrecerle el biberón cuando su bebé tenga unas cuatro semanas y esté mamando bien. Es recomendable evitar los biberones antes de las cuatro semanas de nacido, mientras usted y su bebé están aprendiendo sobre la lactancia.

¿Cuánto cuestan los sacaleches y cuáles son los mejores?

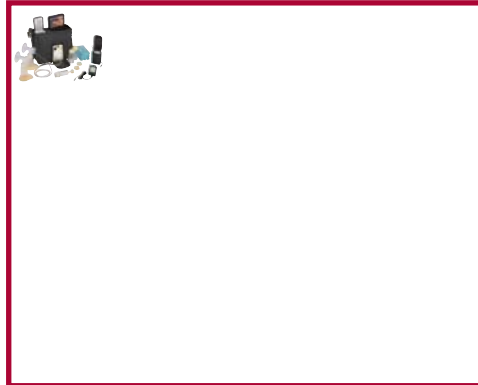
Las madres lactantes tienen muchas opciones en cuanto a los sacaleches. La eficacia y los precios varían. Los sacaleches manuales cuestan menos de \$50. Los sacaleches eléctricos con estuche y compartimiento para almacenar la leche cuestan más de \$200. Algunos sacaleches se pueden comprar en tiendas de artículos para bebés o en los negocios grandes, pero la mayoría de sacaleches eléctricos de alta calidad se pueden comprar o alquilar en el hospital local, una organización de lactancia o a través de una consultora de lactancia. Vea la sección “Dónde obtener ayuda” en la



página 19.

Muchas madres, en especial las madres que trabajan fuera del hogar, deciden comprar o alquilar saca leches que tienen la capacidad de extraer leche de ambos pechos al mismo tiempo. Esta doble extracción es más rápida y más eficaz, por lo que una madre no necesita invertir tanto tiempo al día para sacarse la leche.

Comparado con los costos de no amamantar, que pueden ascender hasta a \$300 al mes, incluso el sacaleches más sofisticado resulta barato. Pida recomendaciones a otras madres que conozca o a una consultora de lactancia.



¿Debo darle a mi bebé agua o cereal?

Su leche es todo lo que su bebé necesitará los primeros seis meses de vida, aún en clima caluroso. No necesita darle agua, ni jugos, ni sustitutos de leche materna. Los estudios científicos demuestran que los bebés son más sanos si no se ofrecen otros alimentos durante los primeros seis meses. El sistema digestivo de un recién nacido es muy sensible. Esperar hasta que tenga seis meses protegerá a su bebé contra alergias causadas por los alimentos, así como de enfermedades que causan diarrea. Los alimentos complementarios pueden ofrecerse cuando su bebé tenga alrededor de seis meses.



He escuchado que los bebés que toman pecho tal vez no reciban suficiente vitamina D. ¿Cómo afecta esto a mi bebé si lo estoy amamantando?



La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) publicó una declaración en abril de 2003 señalando que algunos bebés corren riesgo de no recibir suficiente vitamina D y de contraer una enfermedad que debilita los huesos debido a que no reciben suficiente exposición a la luz del sol o suficiente vitamina D.

La luz solar puede ser una gran fuente de vitamina D, pero factores como la latitud donde usted vive, la cantidad de pigmentación en la piel de su bebé, la cantidad de exposición al sol que recibe su bebé y el uso de cremas de protección solar, afectan a la cantidad de vitamina D que el cuerpo de su bebé puede producir mediante la luz solar.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que todos los bebés a partir de los dos meses de edad, incluso a los que son amamantados exclusivamente y a los que toman leche artificial, reciban diariamente una dosis mínima de 200 unidades internacionales (UI) de vitamina D.

La Academia Americana de Pediatría recomienda tomar una dosis de 200 UI al día durante la infancia y la adolescencia. Los suplementos de vitamina D para bebés se pueden comprar sin receta médica.

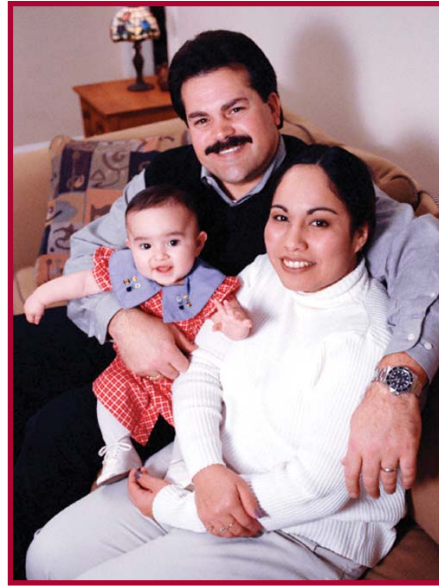
¿Cuándo debo destetar a mi bebé?

Se recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida. Usted puede continuar amamantando durante el primer año y durante más tiempo si usted y su bebé así lo desean.



¿Cómo puedo obtener el apoyo de mi pareja para amamantar a mi bebé?

Prepare a su pareja con anticipación. Explíquele que usted necesita su apoyo. Ponga énfasis en los beneficios de la lactancia y asegúrese de recalcar el ahorro de dinero. Sin la lactancia materna, los gastos podrían llegar a \$300 por mes, si se incluyen los gastos médicos. Este dinero se podría ahorrar o usar para pagar las cuentas o irse de vacaciones. Hágale ver a su pareja que la lactancia le dará al bebé el mejor inicio en la vida, con efectos que durarán hasta la edad adulta. Su pareja puede ayudar a cambiar el pañal, a sacarle los gases al bebé, compartir con usted los quehaceres domésticos o simplemente acompañarlos y disfrutar juntos el vínculo especial que crea la lactancia.



¿Puedo seguir con la lactancia después de un gran disgusto o susto fuerte?

Algunas madres dicen que la leche “se les secó” después de un gran disgusto o una fuerte alteración emocional. Cuando una mujer lactante está muy tensa, estresada, preocupada o deprimida, es posible que el reflejo de expulsión de la leche no se active tan rápida o fácilmente. Es importante que una madre lactante esté tranquila y relajada para que su leche “baje” normalmente.

Si una madre está muy tensa, probablemente transmita su nerviosismo al bebé, pero no a través de la leche materna. El cuerpo deja de producir leche cuando los pechos no son estimulados. Si usted está atravesando por una situación difícil, trate de relajarse antes de amamantar a su bebé (con música, un baño con agua tibia, música suave, ejercicios de respiración) y no deje de darle el pecho a su bebé.



¿Puedo amamantar si fumo o bebo alcohol?

En su declaración más reciente sobre este tema, la Academia Americana de Pediatría anunció que los estudios de investigación recientes parecen demostrar que los efectos beneficiosos de la lactancia superan a los efectos negativos en el caso de que la madre fume. Por ejemplo, los bebés que son expuestos al humo de cigarrillo tienen un mayor índice de infecciones de las vías respiratorias altas, pero la lactancia ayuda a proteger a los bebés contra estas enfermedades. Si usted no puede dejar de fumar, intente reducir la cantidad de cigarrillos mientras está dando el pecho. Usted y su bebé van a estar más sanos.

No se ha determinado que la leche materna haga daño al bebé cuando la madre bebe en moderación. El alcohol en cantidades mayores puede hacer que su bebé esté soñoliento o mareado y afectar su salud a largo plazo.

¿Puedo amamantar si necesito tomar medicamentos?

Siempre consulte con su proveedor de servicios de salud antes de tomar cualquier medicamento. La mayoría de medicamentos pasan a la leche en pequeñas cantidades. Si usted toma medicamento para una enfermedad



crónica, como hipertensión, diabetes o asma, es posible que su medicamento ya haya sido estudiado en mujeres lactantes, así que debería poder encontrar información que le permita tomar una decisión, con la ayuda de su médico. Tal vez no haya suficiente información disponible sobre medicamentos que acaban de ponerse en venta o que sirven para

tratar una enfermedad poco común. La Academia Americana de Pediatría ofrece información sobre muchos medicamentos en su sitio de internet www.aap.org/policy/



¿Por qué al Departamento de Salud y Servicios Humanos le interesa la lactancia materna?

La lactancia es un asunto de salud pública ya que contribuye en forma directa a mejorar la salud de la madre y el bebé. Los estudios demuestran que los bebés se benefician de la lactancia materna porque es una forma barata, eficaz y de baja tecnología de reducir las hospitalizaciones en lactantes, así como la mortalidad en menores de un año, particularmente de los bebés de bajo peso o prematuros.

Los bebés que crecen sanos se convierten en adultos sanos. Los estudios de investigación más recientes indican que los bebés que se alimentan sólo con leche materna por los primeros 6 meses corren menos riesgo de tener infecciones de oído, diarrea, enfermedades respiratorias. También, puede que tengan menor probabilidad de desarrollar obesidad infantil.

Una evaluación reciente de las investigaciones sobre la lactancia y el cáncer de mama indicó que mientras más tiempo amamanta una mujer, menos probabilidades tiene de desarrollar cáncer de mama. Los investigadores estimaron que las mujeres en países como los Estados Unidos podrían reducir el riesgo de contraer el cáncer de mama en un 4,3% por cada doce meses que amamantan.



¿Por qué no hay más mujeres que amamantan?

Los resultados de estudios realizados recientemente en grupos focales por la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos sugieren algunas de las razones principales. Una de ellas es que las mujeres creen que la lactancia duele, ya sea porque han escuchado las experiencias de otras madres o por su propia experiencia anterior. Las mujeres también se preocupan de que su leche no será lo suficientemente buena si su dieta no es ideal, si fuman o si toman bebidas alcohólicas. Las investigaciones han demostrado que los beneficios generales de la lactancia son mayores que los efectos negativos de fumar o beber con moderación, y de comer alimentos que no sean del todo saludables.



Otros factores también marcan la diferencia en los índices de lactancia. Por ejemplo, muchas mujeres creen que continuar con la lactancia será muy difícil después de regresar al trabajo. Además, la mayoría de las mujeres no se criaron rodeadas de mujeres que amamantaban, y por lo tanto no aprendieron sobre la lactancia a través de sus madres o tías. Algunas mujeres no tienen acceso a información sobre la lactancia o a servicios de atención prenatal, lo cual puede traer como consecuencia bebés prematuros o de bajo peso, factores que pueden dificultar la lactancia. Las mujeres algunas veces pasan todo el embarazo sin recibir información sobre la lactancia. Aprender sobre la lactancia debería ser una parte importante de la asistencia prenatal.



¿Por qué debería hablar sobre lactancia materna con mi doctor o proveedor de servicios de salud?

Hablar con su proveedor de servicios de salud le ayudará a conocer sus puntos de vista sobre la lactancia y a saber qué tipo de apoyo le puede ofrecer. La mayoría de los pediatras en los Estados Unidos están de acuerdo en que la leche materna es un alimento superior para los bebés. Su proveedor de servicios de salud o pediatra deberían proporcionarle información sobre la lactancia que sea correcta y fácil de comprender. Algunas clínicas y médicos ofrecen los servicios de una consultora de lactancia para apoyar a las madres lactantes. Vea más adelante en la página 22 una lista de preguntas que puede hacerle a su proveedor de servicios de salud en su próxima cita.



Dónde obtener ayuda

Línea telefónica de ayuda para la lactancia y sitio de Internet del Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer

Si usted tiene preguntas o desea más información sobre lactancia, llame a la línea de ayuda para la lactancia del Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer (NWHIC, por sus siglas en inglés), al 1-800-994-9662 o al 1-888-220-5446 (TDD) (de 9 a.m. – 6 p.m., de lunes a viernes, hora del este). Si llama fuera del horario de atención, deje un mensaje y le devolverán la llamada al siguiente día laboral. Esta línea de apoyo a la lactancia es un proyecto del Departamento de Salud y Servicios Humanos y es atendida por personal capacitado por especialistas de la Liga de la Leche. En el caso de un problema serio, le sugerirán que consulte con su proveedor de servicios de salud o le ayudarán a localizar a una consultora de lactancia en su área. Se trata de un profesional de la salud capacitado para ayudar a las familias a establecer una lactancia exitosa. En los Estados Unidos, una consejera o



consultora en lactancia usa las iniciales “IBCLC”, ya que han sido certificados por la Junta de Examinadores de Consultores de Lactancia. Para encontrar un consultor de lactancia, visite el sitio de Internet www.iblce.org para obtener una lista de todos los consultores certificados y registrados del país.

Los especialistas en información sobre lactancia también la pueden remitir a una Líder local de la Liga de la Leche. Ni los especialistas en información sobre lactancia ni las Líderes de la Liga de la Leche proporcionan asesoría médica.

La línea de ayuda también ofrece un paquete de folletos sobre temas básicos de lactancia, así como sobre situaciones especiales. Usted puede solicitar los folletos “Una guía fácil sobre lactancia” en español.

También puede obtener más información en el sitio de Internet: www.womenshealth.gov.

La Liga de la Leche Internacional



La Liga de la Leche Internacional (LLLI) también ofrece valiosa información sobre la lactancia. Las Líderes de la Liga de la Leche son voluntarias que proporcionan ayuda de madre a madre, ya sea por teléfono o en reuniones mensuales. Para hallar a una Líder de la Liga de la Leche en su área, busque el listado para su Estado en el sitio

www.lalecheleague.org. El sitio también tiene una gran cantidad de información sobre la lactancia, incluyendo hojas de preguntas frecuentes y muchas historias personales escritas por madres.

También puede llamar al 1-800-525-3243 (1-800- LA LECHE). Un mensaje grabado en las oficinas de la Liga de la Leche, teléfono 847-519-7730, ofrece la opción de localizar a una líder usando su código postal. Durante el horario de atención (hora central) puede hablar con una operadora, quien le proporcionará asistencia. También podrá encontrar infor-



mación sobre un grupo local cercano a usted en el la guía telefónica o en la biblioteca; en algunas ciudades aparece el anuncio en el periódico local.

El catálogo de LLLI ofrece libros y folletos sobre lactancia, parto, nutrición y paternidad. Para recibir una copia del catálogo por correo, llame al 1-800-525-3243 (1-800 LA LECHE). También puede visitar la versión del catálogo en línea en la página de Internet www.lalecheleague.org.

Su bebé nació para ser amamantado

La lactancia es algo que se aprende, como montar bicicleta u hornear un pastel, y requiere paciencia y práctica. Mientras usted y su bebé están aprendiendo, tal vez se sienta frustrada y con algunas molestias, pero pronto las cosas mejorarán. En algunas situaciones es posible que se necesite de más tiempo, por ejemplo cuando se trata de un parto prematuro o por cesárea, o si su bebé tiene algún problema de salud. Si las cosas no marchan bien, pida ayuda lo antes posible. Recuerde que a medida que pasa el tiempo la lactancia le resultará más fácil. Invierta el tiempo en usted y en su bebé para mejorar su salud, ahorrar dinero y formar un vínculo que durará toda la vida.



Notas útiles para su próxima cita médica.

¿Cómo me puedo preparar para la lactancia en el hogar, el trabajo y el hospital?

Hogar

Trabajo

Hospital

¿Que hará el personal del hospital para ayudarme con la lactancia?

¿Puede mi bebé permanecer conmigo en el hospital?

¿Cuántas de sus pacientes amamantan a sus bebés?



¿Puedo hablar con otras de sus pacientes que han amamantado?

¿Cuáles son sus sugerencias para amamantar con pezones planos o invertidos?

Si lo desea, también puede hacerle a su proveedor de servicios de salud las siguientes preguntas. Estas preguntas tratan más sobre estilos de crianza que sobre tratamientos médicos, así que elija las que le interesen. Cada padre es único y las decisiones sobre estos temas son muy personales.

¿Dónde puedo obtener apoyo para la lactancia?

¿Cómo puedo amamantar fuera de mi casa?

¿Cuándo debo destetar a mi bebé?



Literatura sugerida

Las siguientes publicaciones están disponibles gratuitamente en el Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer. Llame al 1-800-994-9662.

- Alimentación del bebé con leche materna después de un parto por cesárea
- ¿Cómo saber si su bebé saludable nacido a tiempo esta obteniendo suficiente leche?
- Extracción y almacenamiento de la leche materna
- La primera comida solida de tu bebé
- Lactancia Materna
- ¿Le duelen los pezones?



Las siguientes publicaciones están disponibles en inglés.

- Approaches to Weaning (Formas de destete)
- Breastfeeding and Working (Lactancia y trabajo)
- Breastfeeding Father (El padre de un bebé lactante)
- Breastfeeding Twins (Amamantando gemelos)
- How to Handle a Nursing Strike (Cómo manejar una huelga de lactancia)
- Sore Breasts (Pechos a doloridos)
- Thrush (Candidiasis)
- When a Nursing Mother Gets Sick (Cuando una madre lactante se enferma)
- When Babies Cry (Cuando los bebés lloran)
- Breastfeeding the Baby with Reflux (Amamantando al bebé con reflujo)

Revisoras editoriales:

Judy Torgus, Directora de Publicaciones, La Liga de la Leche Internacional

Nancy Jo Bykowski, IBCLC, La Liga de la Leche Internacional

Traducido al español por: Waleska Porras

Gina Ciagne, Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS)

Suzanne G. Haynes, Ph.D., Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS)

Joyce Cusack, M.H.S.

Diseñadores:

Adrienne Barnes y Paul Torgus

Enero de 2006





Departamento de Salud y Servicios Humanos de los
Estados Unidos (DHHS)
Oficina para la Salud de la Mujer (OWH)
200 Independence Ave., S.W. Room 712 E
Washington, DC 20201
www.womenshealth.gov
1-800-994-9662
TDD 1-888-220-5446



L A L E C H E L E A G U E
I N T E R N A T I O N A L

1400 N. Meacham Rd.
Schaumburg, IL 60173-4808
www.lalecheleague.org
1-800-525-3243 (1-800-LA LECHE)