

Alimentando al más pequeño

K-STATE
Research and Extension

*¿Estás pensando en amamantar?
¡Bien por ti y por tu bebé también!*

¿Tienes preguntas sobre la lactancia materna? Muchas mamás las tienen, incluso las experimentadas. Aquí hay algunas preguntas frecuentes y respuestas de expertos, ¡y de las propias mamás!

¿Por qué debería yo amamantar? La lactancia materna es un alimento importante para tu bebé: provee una combinación de alimentos y medicamentos hechos a la medida. La leche materna también cambia a medida que tu bebé crece. El amamantamiento:

- Ofrece todos los nutrientes que los bebés necesitan para su mejor crecimiento y desarrollo.
- Ayuda a los bebés a combatir infecciones y enfermedades ANTES de que su sistema inmunológico esté completamente desarrollado y durante el tiempo que esté amamantando.
- Provee todo lo que tu bebé necesita durante los primeros seis meses de vida.

Beneficios para la salud del bebé:

- Sistema inmunológico más saludable.
- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula.
- Disminución del riesgo de alergias.
- Ayuda al desarrollo del cerebro.
- Disminución del riesgo de obesidad infantil.

Los bebés que son amamantados o que se alimentan con leche materna extraída tienen un riesgo menor de síndrome de muerte súbita del lactante, o SMSL, en comparación con los bebés que nunca fueron alimentados con leche materna. Según las investigaciones, cuanto más tiempo amamantes exclusivamente a tu bebé (es decir, no lo complementes con fórmula o alimentos sólidos), menor será su riesgo de SMSL.



Para obtener más información, visita: https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/2018-11/Breastfeed_Baby_SIDS_final.pdf

Beneficios para la salud de la madre que amamanta:

- Pérdida de peso más fácil.
- El útero vuelve a su tamaño normal más rápidamente.
- Riesgo reducido de algunos tipos de cáncer.
- Reducción del riesgo de algunas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

La lactancia materna les ayuda a ti y a tu bebé a saber cuánto necesitan comer. Los bebés pueden saber cuándo han comido lo suficiente y las mamás que amamantan aprenden a confiar en las señales de saciedad de su bebé.

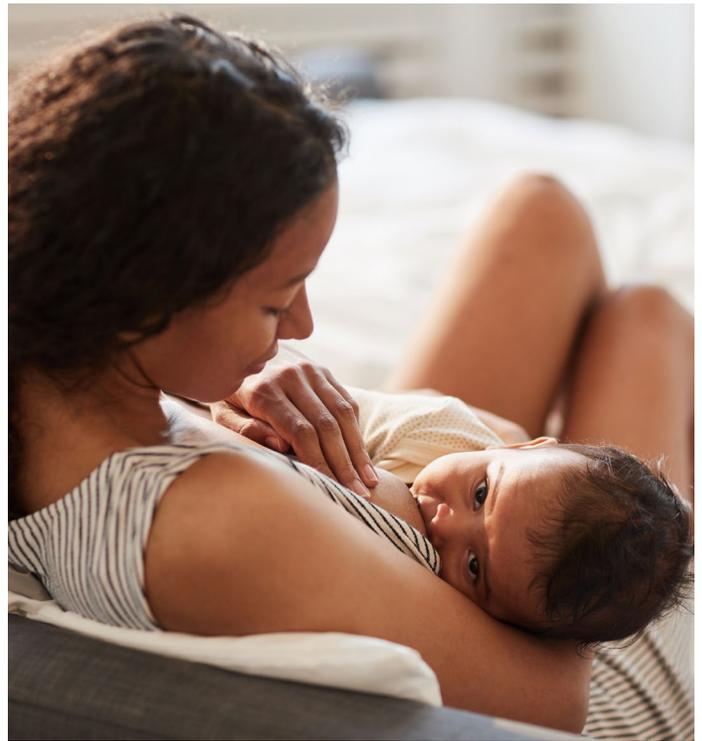
¡La lactancia materna también es importante para la mamá! La lactancia materna, incluso durante un período breve, reduce significativamente las probabilidades de que una mujer padezca diabetes tipo 2 en el futuro. La lactancia materna ayuda a reducir el riesgo de que una madre padezca ciertos cánceres de mama y de ovario. Las mujeres que amamantan tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares (corazón) y también hipertensión (presión arterial alta) que las madres que nunca amamantaron.

¡Alimentar a mi bebé es un trabajo importante! ¿Cómo sabré si estoy amamantando lo suficientemente bien? Es cierto, alimentar a tu bebé es muy importante y hay varias formas de saber que la relación de lactancia entre ti y tu bebé está funcionando bien. Recuerda, aunque la lactancia materna es natural, es un proceso aprendido, tanto para ti como para tu bebé. Ambos mejorarán con un poco de práctica y paciencia de su parte.

Puedes darte cuenta de que el bebé está recibiendo mucha leche de varias maneras. Una forma es el aumento de peso. Es normal que un recién nacido pierda un poco de peso justo después del nacimiento, pero después de varios días, es típico que los bebés aumenten entre ½ onza y una onza cada día hasta los 3 meses de edad. Pesarán a tu bebé en cada chequeo médico; por lo tanto, habla con el proveedor de servicios de salud o el médico de tu bebé para asegurarte de que esté aumentando la cantidad de peso adecuada.

También podrás saber si tu bebé está recibiendo suficiente leche materna contando la cantidad de pañales mojados y sucios cada día. La cantidad de pañales mojados y sucios aumenta alrededor del día 3 o 4 después del nacimiento, por lo general a cinco o seis pañales mojados y tres pañales sucios cada día.

Hablando de pañales sucios: a medida que cambia tu leche, también lo harán las heces de tu bebé. Al principio, las heces serán negras y pastosas como alquitrán. Después serán de verdosas a amarillentas, después se volverán amarillas, líquidas y grumosas. Alrededor de 10 a 15 días después del parto, tu bebé puede defecar después de cada alimentación o con menos frecuencia.



¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé? Los bebés recién nacidos se amamantan con frecuencia, hasta de 8 a 12 veces en 24 horas. Al nacer, la barriga de tu bebé puede contener solo una cucharadita, pero crecerá gradualmente (ver la Figura 1 en la página 4). Los bebés no suelen comer a horas regulares, pero tu bebé te avisará cuando tenga hambre. Alimenta a tu bebé cuando muestre señales de hambre, como:

- se mueve inquietamente al dormir,
- se despierta y está alerta,
- abre la boca cuando se le tocan los labios, o se lame o chasquea los labios,
- se chupa los dedos o los puños,
- busca o gira la cabeza para buscar el pezón de la madre.

Un bebé hambriento mostrará signos de hambre ANTES de comenzar a llorar, y es reconfortante para el bebé que comience a amamantar antes de llorar. Los bebés lloran por muchas razones y el hambre es solo una. Un bebé que llora quizás necesite calmarse un poco más antes de que pueda agarrarse con éxito a tu pecho y comenzar a amamantar.

Al alimentar a tu bebé con frecuencia, tus senos producirán más leche. Los senos vacíos producen leche, por lo que no es necesario esperar a que se

“llenar”. La lactancia materna temprana y frecuente es la clave para producir mucha leche.

¿Puedo alimentar a mi bebé con leche materna y con fórmula? Alimentar con fórmula para bebés durante el primer mes puede dificultar que tu cuerpo produzca suficiente leche materna. Cada onza de fórmula que toma el bebé es una onza menos de leche materna que tu cuerpo producirá. Además, si le das biberones demasiado pronto, es posible que el bebé prefiera el flujo de leche más rápido del biberón y se sienta frustrado con tu pecho.

¿Duele amamantar? Amamantar no debe ser una experiencia dolorosa. Al igual que con cualquier habilidad nueva, hay un período de adaptación, por lo que es posible que sientas algunas molestias al principio. Pero si experimentas un dolor que dura más de unos pocos segundos, generalmente es una señal de alerta de que algo anda mal. También significa que es posible que tu bebé no esté recibiendo tanta leche como podría. El personal de lactancia de WIC puede ayudar, al igual que otros proveedores de apoyo a la lactancia. Pídele a tu proveedor de atención médica información sobre el apoyo a la lactancia materna en tu área y habla con otras personas que hayan amamantado (madres, abuelas, hermanas, amigas) que puedan ofrecerte buena información y asistencia. Visita el directorio de recursos locales en el sitio web de la Coalición de Lactancia Materna de Kansas para encontrar ayuda local sobre la lactancia: <https://ksbreastfeeding.org/local-resources/>

¿Amamantar hará que mis senos pierdan su forma? Es posible que tus senos se vean diferentes después de que termines de amamantar, pero el cambio se debe a algo más que a la lactancia. El embarazo, desde muy temprano, hace que los senos crezcan y los ligamentos que sostienen los senos se estiren. Estos cambios ocurren de todos modos, independientemente de que la madre decida amamantar o no. Es probable que tus senos vuelvan a su tamaño normal de copa una vez que dejes de amamantar. De hecho, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP por sus siglas en inglés) dice que es más probable que la edad, la gravedad y el aumento de peso provoquen cambios en el tamaño de los senos de una mujer que la lactancia.

¿Puedo continuar amamantando si regreso al trabajo o la escuela? ¡Sí! Vas a querer hacer un plan. Habla con tu jefe antes de tener al bebé sobre tu necesidad de tener tiempo para extraer leche y un espacio privado que no sea un baño. Busca un proveedor de cuidado de niños que sea “amigable con la lactancia materna” cerca de tu trabajo o escuela. Puedes usar un extractor de leche para recolectar la leche y una bolsa más fría de “hielo azul” para almacenar la leche para tu bebé mientras estás en el trabajo. Planea comenzar a bombear 1 o 2 semanas antes de volver al trabajo para acostumbrarte a bombear. Solo necesitarás alrededor de 10 a 12 onzas de leche para llevar a la guardería en tu primer día de regreso. Para obtener más consejos sobre cómo extraer y almacenar la leche materna de manera segura, consulta: <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF3200.pdf>.

Para obtener más información sobre la alimentación infantil y otros temas, comunícate con la oficina local de Investigación y Extensión de K-State.

Referencias:

Schwarz EB y Nothnagle M. Los beneficios de la lactancia para la salud materna. *Am Fam Physician*. 2015 1 de mayo; 91 (9): 602-604.

Amamantando a tu bebé. Medicina de Johns Hopkins. Consultado el 23 de febrero de 2021 en: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/breastfeeding-your-baby>

Masters M. Cambios en los senos después de la lactancia. Consultado el 24 de febrero de 2021 en: <https://www.whattoexpect.com/first-year/breastfeeding/breasts-after-breastfeeding/>

Oficina de Salud de la Mujer. Tu guía para la lactancia materna. Consultado el 3 de marzo de 2021 en: <https://www.womenshealth.gov/files/your-guide-to-breastfeeding.pdf>.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Servicio de Alimentación y Nutrición. WIC. Conceptos básicos sobre lactancia materna para mamás: Respuestas a tus preguntas sobre lactancia materna. FNS-737. Agosto de 2018. Consultado el 12 de febrero de 2021 en: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Apoyo para la lactancia materna de WIC. Cuánta leche necesita tu bebé. Consultado el 16 de marzo de 2021 en: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/how-much-milk-your-baby-needs>

Revisado por Brenda Bandy, IBCLC, Co-Directora ejecutiva, Coalición de Lactancia Materna de Kansas y por Kay Powell, RD y Sarah Hoing, RD, Programa WIC de Kansas, Condado de Shawnee.

Figura 1. Tamaño del estómago del recién nacido



Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Sandy Procter, Ph.D, RD / LD, y Lisa Martin, MPH, RD / LD, *¿Estás pensando en amamantar? ¡Bien por ti y por tu bebé también!* Universidad Estatal de Kansas, agosto de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.