

Guía básica de lactancia materna

La lactancia materna es la forma más natural de alimentar a tu bebé, pero ponerla en práctica requiere de un poco de tiempo y paciencia. ¡Estamos aquí para ayudarte!



> ¿CÓMO se produce la leche materna?

Cuando el bebé succiona del pecho se liberan hormonas. Estas hormonas le dicen a tu organismo que produzca leche y hacen que esta "baje" o fluya.

- Cuanto más a menudo des el pecho a tu bebé, más leche producirás.
- Dar leche de fórmula o pasar largos periodos de tiempo sin amamantar a tu bebé puede reducir la cantidad de leche que produces.

> ¿CUÁNDO debo dar el pecho?

La MEJOR manera de amamantar es acoplar el seno al bebé cuando demuestre que tiene hambre.

Algunas madres alimentan a sus bebés siguiendo el reloj, por ejemplo, cada tres horas. *Pero es mejor* observar el comportamiento del bebé para saber cuándo darle el pecho.



Recuerda

El mero acto de dar el pecho y extraer leche de tu seno genera más leche. Cuanto más des el pecho, más leche producirás.

> ¿CÓMO sé que mi bebé tiene hambre?

Los bebés con hambre tienen diversos comportamientos antes de llorar. Alimenta a tu bebé *antes* de que empiece a llorar. Estas son las primeras señales de que tiene hambre:

Señales tempranas: "¡Tengo hambre!"

- Está inquieto
- Abre la boca
- Busca el pecho

Señales intermedias: "¡Tengo hambre!"

- Se estira
- Se mueve
- Se lleva la mano a la boca

Señales tardías: "¡Quiero comer ahora!"

- Llorar
- Está frenético
- Se pone rojo

Si está demasiado frustrado o inquieto para prenderse al pezón, en lugar de darle el biberón, *intenta calmarlo primero*:

- Poniendo al bebé en posición vertical, piel con piel, sobre tu pecho
- Agitándole suavemente
- Haciendo sonidos tranquilizadores
- Y entonces, cuando esté tranquilo, intenta acoplarlo

> ¿QUÉ cantidad de leche necesita mi bebé?

Al principio, el pequeño estómago del recién nacido sólo puede contener un poco de leche. La cantidad de leche que produces y la que extrae tu bebé de cada toma irán cada día en aumento.



Día 1	Día 3	1 semana	2 semanas
Cereza	Nuez	Albaricoque	Huevo
5–7 ml	22–27 ml	45–60 ml	+60 ml
1-1.5 cucharaditas	0.75-1 onza	1.5-2 onzas	+2 onzas

> ¿CÓMO sé si mi bebé recibe suficiente leche?

Un bebé sano puede lactar entre **10 y 12 veces, o más, en 24 horas, entre cada hora y media y tres horas.**

Tu bebé perderá un poco de peso en sus primeros días. Haber recuperado el peso que tenía al nacer es una buena señal de que está tomando suficiente leche materna.

El número de pañales mojados y con popó del bebé puede indicarte la cantidad de leche que está tomando. Podrías esperar lo siguiente:

Primeros 3–5 días

3–4 popós
3–5 pañales mojados

Primeros 5–7 días

3–6 popós
3–5 pañales mojados

Además, los popós del bebé cambian en la primera semana, pasando de negros y untuosos a amarillos y líquidos.



> ¿CÓMO doy el pecho?

Estas son algunas de las posiciones más comunes:



POSICIÓN DE CUNA



**POSICIÓN DE CUNA
CRUZADA**



**BALÓN DE FÚTBOL
CRUZADO**



RECOSTADA



**RECOSTADA
DE LADO**

1. Sujeta a tu bebé cerca de ti, barriga con barriga, con la cabeza inclinada hacia atrás, con su boca tocando tu areola y el pezón apuntando a su nariz.
2. Espera a que abra bien la boca, ¡y luego acóplalo rápidamente! Tu bebé tomará más leche teniendo mucha areola (la parte más oscura del pecho) en la boca, y no sólo la punta del pezón. Este "acople profundo" es la posición más cómoda.

¿Cómo sé que el bebé está tomando? Verás que la mandíbula baja cuando traga, y puede que oigas un sonido como "chaaa".

¿Cómo sé que el bebé ha terminado? Puede que deje de lactar, que se aparte o que se relaje y tenga sueño.

En las primeras semanas, dale siempre el segundo pecho. Al cabo de unas semanas, algunos bebés toman de uno y otro pecho, alternativamente, en cada toma.



En todas las posiciones, asegúrate de que la tripieta del bebé esté orientada hacia tu cuerpo para que coma sin torcer el cuello. Si sientes dolor, retira al bebé del pecho y busca un mejor acople. Es normal que tengas algo de molestias durante las dos primeras semanas; pero si tienes mucho dolor, pide ayuda (consulta la siguiente lista de recursos).

Cómo prepararte para la lactancia:

- Asiste a una clase de lactancia materna
- Aprende todo sobre la lactancia materna en los primeros cinco días en <https://es.firstdroplets.com/>
- Aprende los principios básicos de la lactancia materna y resuelve las dudas más comunes en <https://enespanol.readysetbabyonline.com/>
- Descarga estas aplicaciones gratuitas: BreastBeginnings y Birth & Beyond

MIRA cómo acoplar el bebé al pecho:

- **Haz clic o busca:**
 - Cómo lograr que su bebé se prenda al seno Global Health Media Project
 - Técnica del sándwich y acople asimétrico / Sandwich Hold-Asymmetric Latch (en inglés) IABLE
 - **Aprende** a hacer masajes de seno para aliviar la congestión mamaria.
Busca: Aspectos básicos del masaje de pecho y extracción manual
 - **Aprende** a extraer la leche manualmente:
Busca: Extracción manual (en inglés) Stanford Medicine

- Si complementas la lactancia materna...
Busca: IABLE Alimentación por vaso (en inglés)
Busca: IABLE Alimentación pausada con biberón (en inglés)
- Para obtener consejos sobre la vuelta al trabajo, busca el documento Making it WorkToolkit (en inglés).
- Pide a tu proveedor que te recete un extractor de leche
- Visita la web de los CDC para saber más del almacenamiento y preparación adecuados de la leche materna
- Para saber si un medicamento es seguro, llama al (806) 352-2519 o visita <http://www.infantrisk.com>

Si necesitas más apoyo para la lactancia...

Asiste a un grupo de apoyo a la lactancia materna o programa una consulta individual en persona o virtual.

Llama a la Línea de Apoyo a la Lactancia de NYC: 646-965-7212 (de lunes a viernes de 9am a 5pm)

Ponte en contacto con tu oficina local WIC: 800-522-5006

Busca una asesora de lactancia privada en www.ilca.org



Escanea el código QR para visitar nuestra página de Apoyo a la Lactancia Materna