



La lactancia Breastfeeding

La leche materna es el único alimento o bebida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Health Canada (departamento de salud de Canadá) recomienda amamantar a su bebé hasta que tenga por lo menos 2 años de edad.

¿Por qué debe amamantar a su bebé?

La leche materna es buena para los bebés:

- Es el alimento más seguro y saludable para los bebés.
- Es de fácil digestión para su bebé.
- La leche materna y el amamantamiento pueden ayudar al desarrollo de su bebé – físico, emocional e intelectual.
- Los bebés que son amamantados tienen menos infecciones, como neumonía, infecciones de oído y diarrea, que los bebés que no son amamantados.
- Los bebés que son amamantados tienen menos probabilidades de morir a causa del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Los bebés que son amamantados tienen menos enfermedades y menos visitas al médico o al hospital.
- La leche materna puede ayudar a prevenir la diabetes, la leucemia (un tipo de cáncer) y la obesidad de adolescentes y adultos.

El amamantamiento es bueno para las mujeres:

- Ayuda a las madres a establecer vínculos afectivos con sus bebés.
- Las ayuda a sanar después del parto.
- Podría ayudar a las madres a volver al peso que tenían antes del embarazo.
- Disminuye el riesgo de la madre de padecer de cáncer de mama y también podría ayudar a disminuir el riesgo de padecer de cáncer de ovario y diabetes.

¿Cuándo debe amamantar a su bebé?

Se debe amamantar a los bebés u ofrecérseles leche materna poco tiempo después del parto – en el transcurso de la primera hora, de ser posible. A la primera leche se le llama calostro, y es perfecta para su bebé. Le proporciona a su bebé protección contra las infecciones y nutrición temprana importante.

Amamante a su bebé cuando éste muestre señales de hambre. Mantener a su recién nacido cerca y establecer contacto piel con piel ayuda al amamantamiento, al

establecimiento de vínculos afectivos y al ajuste al nuevo ambiente. También ayuda al desarrollo de su bebé.

Señales de que su bebé tiene hambre

- Su bebé se succiona los labios, lengua o manos.
- Su bebé mira a su alrededor con la boca abierta, lo que se denomina reflejo de succión o de búsqueda.
- El llanto es una señal tardía del hambre.

Deje que su bebé decida cuándo debe amamantarlo y durante cuánto tiempo debe hacerlo cada vez –no la hora o el reloj.

Durante los primeros meses, su bebé comerá 8 veces o más en 24 horas (1 día). En ocasiones, es posible que su bebé coma con más frecuencia. A esto se le llama tomas frecuentes y a menudo ocurre en las noches o durante periodos de crecimiento acelerado alrededor de las 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses de edad.

¿Cómo saber si su bebé está recibiendo suficiente leche materna?

- Puede ver y escuchar que su bebé está succionando y tragando.
- En el transcurso de los primeros 4 a 6 días, su bebé tiene 5 o más pañales mojados al día.
- En el transcurso de los primeros 5 días, su bebé tiene evacuaciones sueltas o amarillentas y grumosas por lo menos 2-3 veces al día. Después de 4-6 semanas, los bebés a menudo tienen menos evacuaciones.
- A las dos semanas, su bebé pesa lo mismo o más de lo que pesaba al nacer y está creciendo bien.
- Sus senos se sienten llenos antes de amamantar y suaves después de hacerlo.

Señales de que su bebé está satisfecho

- Deja de succionar y tragar o lo hace de forma más lenta.
- Su bebé cierra la boca o se aleja del seno después de comer.
- Su bebé está contento o relajado después de comer.

¿Necesita su bebé algo más aparte de la leche materna?

La mayoría de las madres pueden producir más que suficiente leche para sus bebés. Si está preocupada con respecto a cómo se está alimentando o cómo está creciendo su bebé, póngase en contacto con su médico, partera, enfermera de salud pública o consejera de lactancia.

Los bebés que son amamantados necesitan un complemento de vitamina D de 400 UI (IU en inglés) diarias durante el primer año. Los bebés que son amamantados y que tienen más de 1 año de edad necesitan 600 UI diarias en forma de alimentos o complementos.

Alrededor de los 6 meses, continúe amamantando a su bebé y empiece a darle alimentos sólidos ricos en hierro. Para obtener más información, consulte el HealthLink BC File [#69c Los primeros alimentos del bebé](#).

¿Qué debe comer usted mientras está amamantando?

- Disfrute de una variedad de alimentos saludables en las cantidades recomendadas por la Eating Well with Canada's Food Guide (cómo comer bien con la Guía Alimentaria Canadiense).
- Muchas madres que están amamantando necesitan de 2 a 3 porciones adicionales de alimentos al día, tales como:
 - Fruta y yogur como refrigerio; o
 - Una rebanada adicional de pan tostado en el desayuno; y
 - Un vaso adicional de leche en la cena.
- Beba muchos líquidos, principalmente agua.
- La leche semidescremada también es una opción saludable y le ayuda a obtener suficiente calcio y otros nutrientes que necesita.
- Tome un multivitamínico que contenga ácido fólico.

La leche materna es el mejor alimento para su bebé aún cuando no pueda seguir la guía alimentaria con exactitud todos los días.

¿Hay algo que no deba comer o beber?

Hay unos cuantos alimentos que debe evitar o limitar mientras esté amamantando a su bebé:

- El pescado es una fuente importante de grasas omega-3 y es bueno para su bebé. Algunos tipos de pescado tienen alto contenido de mercurio, así es que limite la cantidad que ingiere. En vez de éstos, elija pescado con bajo contenido de mercurio, como el salmón, el lenguado o los camarones. Para obtener más información, consulte el HealthLink BC File [#68m Comer saludablemente: Elija pescado con bajo contenido de mercurio](#).

- Puede disfrutar del café o el té, pero limite la cantidad de cafeína a 300 mg al día. Esto es 1-2 tazas pequeñas de café (6 onzas o 175 ml) o alrededor de 6 tazas pequeñas de té. La cafeína también se encuentra en algunos refrescos, bebidas deportivas, medicamentos de venta libre y chocolate. Los bebés más pequeños pueden ser más sensibles a la cafeína.
- Es mejor no beber alcohol mientras se está amamantando. El alcohol puede afectar el sueño de su bebé y disminuir la cantidad de leche que usted produce y la cantidad de leche que su bebé ingiere a la hora de comer.

¿Cuándo debe obtener ayuda para la lactancia?

Obtenga ayuda oportuna si tiene preguntas sobre cómo amamantar a su bebé.

Para obtener más información, consulte **Baby's Best Chance** (la mejor oportunidad para su bebé).

Para obtener ayuda o asesoría, comuníquese con su médico, partera, enfermera de salud pública o consejera de lactancia. También puede llamar al **8-1-1** para hablar con una enfermera o farmacéuta si tiene las siguientes inquietudes o alguna pregunta.

- Siente dolor al amamantar.
- Sus pezones están adoloridos, agrietados o sangrando.
- Le preocupa que su bebé no esté recibiendo suficiente leche materna.
- Su bebé no moja suficientes pañales a diario.
- Su bebé no tiene al menos 2-3 evacuaciones diarias a partir de los 4 días y hasta las 4-6 semanas de edad.
- A su bebé no le interesa alimentarse y a menudo pasa 4-5 horas sin alimentarse durante las primeras semanas después de nacer.

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (BC HealthFile topics) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es **7-1-1**.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.