



La lactancia Breastfeeding

¿Por qué es buena la leche materna para mi bebé?

La leche materna es la única comida que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Siga dando leche materna hasta que su bebé tenga 2 años o más.

La leche materna es buena para su bebé porque:

- Es el alimento más seguro y sano para los bebés.
- Es de fácil digestión para su bebé.
- La leche materna y el amamantamiento pueden ayudar en el desarrollo físico, emocional e intelectual de su bebé.
- Los bebés alimentados con leche materna sufren menos infecciones como neumonía, infecciones de oído y diarrea, que los bebés que no son amamantados.
- Los bebés alimentados con leche materna tienen menos probabilidades de morir a causa del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

¿Por qué es buena la lactancia para las madres?

La lactancia es buena para usted porque:

- Le ayuda a crear un vínculo afectivo con su bebé.
- Le ayuda a recuperarse después del parto.
- Puede ayudarle a volver a su peso anterior al embarazo.
- Disminuye su riesgo de padecer cáncer de mama, y también puede disminuir el riesgo de cáncer de ovario y diabetes.

¿Cuándo debo amamantar a mi bebé?

Amamante o dé leche materna lo antes posible después del parto, a ser posible durante la primera hora tras el parto. La primera leche se llama calostro. El calostro es muy bueno para su bebé. Está lleno de importantes nutrientes que pueden ayudar a prevenir infecciones.

Amamante a su bebé cuando muestre señales de tener hambre. Mantenga a su bebé cerca y proporcionele contacto piel con piel. Esto fomentará el amamantamiento y la creación de vínculos afectivos. También ayudará al desarrollo de su bebé.

¿Cómo puedo saber si mi bebé tiene hambre?

Alimente a su bebé cuando observe estas señales tempranas de hambre:

- Su bebé se lleva las manos a la boca.

- Su bebé hace movimientos o produce sonidos de succión.
- Su bebé gira su cabeza hacia la persona que lo sostiene, a menudo con la boca abierta (el llamado reflejo de búsqueda u hociqueo).
- Su bebé llora. A menudo, esta es una señal tardía de hambre. Intente alimentar a su bebé antes de que comience a llorar.

Durante los primeros meses, su bebé comerá unas 8 o más veces en 24 horas (1 día). Su bebé puede comer frecuentemente, cada 1 o 2 horas, y después pasar periodos más largos entre cada toma. A esto se le llama "tomas muy seguidas" (cluster feeding) y a menudo ocurre por las noches o durante periodos de crecimiento acelerado alrededor de las 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses de edad.

Deje que su bebé decida cuándo y cuánto quiere comer en cada toma. No se preocupe por la duración o el momento del día.

Sabrás que su bebé está saciado cuando:

- Deje de succionar o tragar o lo haga más despacio.
- Su bebé cierre la boca o se aleje de su pecho después de comer.
- Su bebé esté contento o relajado después de comer.

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

La mayoría de las madres produce suficiente leche para su bebé. Si está preocupada por cómo está creciendo su bebé o tiene dudas sobre si está recibiendo suficiente leche materna, hable con su médico, matrona, enfermera de la salud pública o especialista en lactancia.

Sabrás que su bebé está recibiendo suficiente leche materna cuando:

- Pueda ver y escuchar que su bebé está succionando y tragando.
- Su bebé moja el número suficiente de pañales:
 - El primer día tras el nacimiento, su bebé tiene 1 o más pañales mojados con orina clara de color pálido.
 - Días 2 a 3: de 2 a 3 pañales mojados al día.
 - Días 3 a 5: de 3 a 5 pañales mojados al día.
 - Días 4 a 6: 5 o más pañales mojados al día.
- Su bebé tiene deposiciones regulares:

- Días 1 a 2 después del nacimiento: Al menos 1 deposición (color verdoso-negro, puede ser espesa y pegajosa).
- Del día 3 a las semanas 3 a 4: Al menos 2 deposiciones al día (de color amarillo, pueden ser granosas, pastosas o sueltas).
- Después de 3 a 4 semanas: Los bebés a menudo tienen menos deposiciones.
- A las 2 semanas después del nacimiento, su bebé pesa lo mismo o más de lo que pesaba al nacer y está creciendo bien.
- Sus pechos se sienten llenos antes de amamantar y blandos después de hacerlo.

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

Los bebés que son amamantados, necesitan un suplemento líquido de vitamina D de 400 UI todos los días. La leche materna tiene una cantidad muy pequeña de vitamina D que no es suficiente para cubrir las necesidades de su bebé.

A los 6 meses aproximadamente, comience a darle a su bebé alimentos sólidos ricos en hierro. Siga amamantando o dándole leche materna. Para más información, consulte [HealthLinkBC File #69c Los primeros alimentos del bebé](#).

¿Qué debo comer mientras esté amamantando?

Las mujeres que amamantan pueden necesitar entre 2 y 3 porciones adicionales de comida al día. Algunos ejemplos incluyen añadir frutas y yogur a modo de tentempié, o una tostada adicional durante el desayuno y un vaso de leche adicional durante la cena.

Es importante beber abundantes líquidos. Beber agua es la opción más saludable. Es también una buena elección beber leche con menor contenido de grasa. Le proporciona calcio y otros nutrientes necesarios.

Siga tomando multivitaminas con ácido fólico.

¿Hay algo que no deba comer o beber?

Puede disfrutar de la mayoría de las comidas y bebidas mientras esté amamantando. Hay unos pocos alimentos que debe limitar o evitar.

Limite el consumo de pescado con alto contenido de mercurio. Elija pescado con bajo contenido en mercurio como salmón o lenguado. El pescado es una fuente de ácidos grasos omega-3 que son buenos para su bebé. Para más información, consulte [HealthLinkBC File #68m Seguridad alimentaria: mercurio en el pescado](#).

Limite la ingesta de cafeína a 300 mg al día. Esto son 1 o 2 tazas pequeñas de café (8 onzas o 237 ml) o unas 4 tazas pequeñas de té. La cafeína se encuentra también en algunos refrescos o bebidas carbonatadas, bebidas energéticas, deportivas, medicamentos de venta libre y chocolate. Los bebés más pequeños pueden ser más sensibles a la cafeína.

La opción más segura es no beber alcohol mientras esté amamantando. El alcohol puede disminuir la cantidad de leche que usted produce. También puede afectar al desarrollo motor y al ciclo del sueño del bebé y disminuir la cantidad de leche materna que su bebé ingiere durante las tomas.

Si bebe alcohol, planee cómo darle leche materna a su bebé para evitar su exposición al alcohol. Esto puede incluir extraer y guardar la leche antes de tomar alcohol, o esperar hasta que el alcohol haya salido de la leche materna antes de amamantar a su bebé. El tiempo que el alcohol tarda en salir de la leche materna es diferente para cada mujer. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si tiene preguntas acerca del alcohol y el amamantamiento.

¿Cuándo debo obtener ayuda con la lactancia?

Lo mejor es obtener ayuda pronto. Hable con su médico, matrona, enfermera de salud pública o especialista en lactancia.

También puede llamar al **8-1-1** para hablar con una enfermera certificada o nutricionista certificado si tiene cualquiera de las siguientes preocupaciones:

- Siente dolor al amamantar.
- Sus pezones están doloridos, agrietados o sangran.
- Le preocupa que su bebé no esté recibiendo suficiente leche materna.
- Su bebé no moja suficientes pañales al día.
- Su bebé no tiene al menos 2 deposiciones diarias a partir de los 3 días hasta aproximadamente 3 a 4 semanas de edad.
- Su bebé no está interesado en alimentarse y a menudo pasa de 4 a 5 horas sin comer durante las primeras semanas después de nacer.

Para más información

Para obtener consejos y herramientas que le ayudarán a tener una familia saludable, visite [Healthy Families BC Pregnancy & Parenting](#) (Familias Saludables en BC, Embarazo y Crianza) en www.healthyfamiliesbc.ca/parenting.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.