

## La lactancia Breastfeeding or chestfeeding

La leche humana (leche del pecho) es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Cuando su bebé empiece a tomar alimentos sólidos, continúe ofreciéndole leche humana si puede hacerlo, hasta que su bebé tenga 2 años o más.

### ¿Por qué la leche humana es buena para mi bebé?

La leche humana es buena para el bebé porque:

- Es el alimento más seguro y saludable para los bebés
- Es fácil de digerir para el bebé
- Ayuda al desarrollo físico, emocional e intelectual del bebé
- Da lugar a menos infecciones, como neumonía, otitis y diarrea, en comparación con los bebés que no son amamantados o alimentados con leche humana
- Puede reducir el riesgo de muerte infantil relacionada con el sueño

### ¿Por qué dar el pecho es bueno para los padres lactantes?

La lactancia puede ayudar a:

- Crear un vínculo con su bebé
- Sanar después de dar a luz
- Disminuir el riesgo de cáncer de mama, cáncer de ovario y diabetes

### ¿Cuándo puedo empezar a dar el pecho a mi bebé?

Dele el pecho a su bebé lo antes posible después de que nazca, idealmente en la primera hora. La primera leche que se produce se llama calostro. El calostro es muy bueno para el bebé. Está lleno de

nutrientes importantes que pueden ayudar a prevenir infecciones.

Mantenga a su bebé cerca y proporcionele contacto piel con piel. Esto fomentará la alimentación y la creación de vínculos afectivos. También ayudará al desarrollo de su bebé. Recuerde que solo debe tener contacto piel con piel cuando usted esté completamente alerta y trate de evitar distracciones como los teléfonos celulares.

### ¿Con qué frecuencia debo alimentar a mi bebé?

Deje que su bebé decida cuándo quiere comer. Es posible que su bebé coma con mucha frecuencia. Tomar leche varias veces seguidas se denomina alimentación en racimo o alimentación agrupada. Esto suele ocurrir en los primeros días y durante los períodos de crecimiento acelerado.

Al segundo día de vida, la mayoría de los bebés se alimentan al menos 8 veces en 24 horas (un día). Esto no significa que se alimenten cada 3 horas. Puede pasar menos de una hora de una toma a la siguiente. Con el tiempo, el número de tomas se reduce y estas se espacian más.

Es normal que el bebé se alimente por la noche. Las tomas nocturnas pueden contribuir a [que el bebé duerma de forma más segura](#) y ayudar a su cuerpo a seguir produciendo leche.

### ¿Cuánto debo alimentar a mi bebé?

Deje que su bebé decida durante cuánto tiempo quiere comer. Empiece a darle de comer cuando muestre los primeros signos de hambre y deje de hacerlo cuando muestre signos de saciedad.

### Cuando el bebé tiene hambre, es posible que:

- Abra la boca o se relama los labios
- Se lleve las manos a la boca

- Chasquee los labios o haga ruidos de succión
- Gire la cabeza hacia la persona que lo sostiene, a menudo con la boca abierta. Esto se llama reflejo de búsqueda u hociqueo
- Llore. A menudo, esta es una señal tardía de hambre. Intente alimentar al bebé antes de que comience a llorar

**Cuando el bebé está saciado, es posible que:**

- Disminuya la velocidad de la succión o que deje de succionar y tragar
- Cierre la boca o empuje hacia otro lado
- Esté contento y relajado

**¿Está mi bebé tomando suficiente leche?**

Su bebé está recibiendo suficiente leche humana si está creciendo bien y tiene suficientes pañales mojados y sucios.

Es normal que el bebé pierda peso unos días después del nacimiento. Sabrá que su bebé está tomando suficiente leche si a las dos semanas tiene un peso igual o superior al que tenía al nacer y está creciendo bien.

La cantidad de pañales mojados y sucios que tiene su bebé cambiará cada día durante la primera semana. La siguiente tabla muestra el número de pañales que su bebé puede usar cada día, en promedio. La cantidad de pañales sucios puede variar mucho de un bebé a otro. Es posible que su bebé tenga un número mayor o menor que el indicado.

<b>Día</b>	<b>Pañales mojados</b> (amarillo pálido)	<b>Pañales sucios</b> (el color variará)
1	1 o más	1-2 (negro o verde oscuro)
2	2 o más	
3	3 o más	2-3 (marrón, verde o amarillo)
4	4 o más	
5-7	5 o más	3 o más al día si es poca cantidad, uno al día si es mayor cantidad (amarillo dorado)
8+	6 o más	

Después del primer mes, es posible que el bebé tenga menos pañales sucios. Algunos bebés solo tienen un pañal sucio cada pocos días o uno a la semana.

**¿Mi bebé necesita algo más que la leche humana?**

Los bebés que toman el pecho necesitan un suplemento líquido de vitamina D de 400 UI todos los días. La leche humana tiene una cantidad muy pequeña de vitamina D que no es suficiente para cubrir las necesidades del bebé.

Aproximadamente a los 6 meses, comience a ofrecer alimentos sólidos ricos en hierro. Siga ofreciendo leche humana. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #69c Los primeros alimentos del bebé.](#)

**¿Qué debo comer durante la lactancia?**

No es necesario seguir una dieta especial para apoyar la lactancia. Disfrute de comidas y refrigerios regulares con una variedad de alimentos nutritivos. La cantidad que come puede o no cambiar con respecto al embarazo. Preste atención a las señales de hambre y saciedad de su cuerpo. Si necesita comer un poco más cada día, puede intentar:

- Añadir un refrigerio durante el día, como una pieza de fruta con yogur natural o verduras con hummus
- Coma una porción extra en las comidas. Por ejemplo, una tostada extra en el desayuno

Es importante mantenerse hidratado. Intente tener un vaso de agua cerca cuando esté dando el pecho.

Continúe tomando un multivitamínico diario con 400 mcg de ácido fólico. También es posible que necesite un suplemento de 1000 mcg de vitamina B12 si no consume alimentos de origen animal con frecuencia o corre el riesgo de tener niveles bajos de vitamina B12. Hable con un dietista o con su proveedor de asistencia sanitaria si tiene preguntas sobre el uso de suplementos.

## ¿Hay algo que deba limitar o evitar?

**Pescado con niveles elevados de mercurio.** Elija pescado con bajo contenido en mercurio como salmón o lenguado. El pescado aporta grasas omega-3, que son buenas para su bebé.

**Cafeína.** Limite el consumo a 300 mg por día. Esto equivale a aproximadamente 2 tazas (250 ml por taza) de café o 4 tazas de té. La cafeína también se encuentra en algunos refrescos, bebidas deportivas, medicamentos de venta libre y chocolate.

**Bebidas energéticas con cafeína.** Muchas de estas bebidas contienen niveles altos de cafeína, vitaminas, minerales, aminoácidos y hierbas adicionales que pueden representar un riesgo para su bebé.

**Suplementos y remedios herbales.** Consulte con su farmacéutico o proveedor de asistencia sanitaria para determinar si es seguro tomar un suplemento o un remedio herbal durante la lactancia.

**Alcohol.** El alcohol puede disminuir la cantidad de leche que produce y la cantidad que ingiere el bebé durante la toma. También puede afectar el desarrollo cerebral, el crecimiento y el sueño del bebé. La mejor opción es no consumir alcohol.

Si bebe, planifique con anticipación para evitar exponer a su bebé al alcohol. Por ejemplo, puede:

- Alimentar a su bebé antes de beber
- Extraer y almacenar la leche antes de beber alcohol

- Esperar a que el alcohol se elimine de la leche antes de alimentar a su bebé. En promedio, debe esperar de 2 a 3 horas por bebida antes de alimentar al bebé

**Cánnabis, en cualquier forma.** El cánnabis pasa a la leche humana y se puede quedar almacenado en las células grasas y el cerebro del bebé. No se considera segura ninguna cantidad durante la lactancia.

**Fumar o vapear** puede afectar su producción de leche así como el sueño, el crecimiento y el desarrollo a largo plazo de su bebé. Lo mejor es evitar fumar o vapear.

**Si bebe alcohol con regularidad, consume cánnabis, fuma o vapea, consulte a un proveedor de asistencia sanitaria, una enfermera de salud pública o un farmacéutico.** Puede ayudarle a aprender cómo reducir los posibles daños a su bebé.

## ¿Cuándo debo pedir ayuda?

Busque ayuda lo antes posible si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor al amamantar o dar el pecho
- Pezones doloridos, agrietados o que sangran
- Preocupación de que su bebé no esté recibiendo suficiente leche o que no tenga suficientes pañales mojados o sucios

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria, matrona, enfermera de salud pública o especialista en lactancia. También puede llamar al **8-1-1** para hablar con una enfermera titulada o un dietista.

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 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](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico 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.