



La lactancia materna (o el amamantar): preguntas frecuentes

¿Cómo me beneficia de amamantar a mi bebé?

Amamantar es bueno para usted por los siguientes motivos:

- Amamantar quema hasta 500 calorías adicionales al día, por lo que puede bajar más fácilmente el peso que aumentó durante el embarazo.
- Las mujeres que amamantan por más tiempo tienen una tasa más baja de diabetes de tipo 2, presión arterial alta y enfermedad del corazón.
- La tasa de cáncer del seno y cáncer ovárico es menor en las mujeres que amamantan.
- Al amamantar se libera oxitocina, una hormona que hace que el útero se contraiga. Esto contribuye a que el tamaño del útero se normalice más rápidamente y reduce la cantidad de sangrado que tenga después de dar a luz.

¿Cómo se beneficia mi bebé de amamantar?

Amamantar beneficia a su bebé de las siguientes maneras:

- La leche materna contiene la cantidad correcta de grasa, azúcar, agua, proteínas y minerales necesarios para el crecimiento y desarrollo de un bebé. A medida que el bebé se desarrolla, la leche materna cambia para adaptarse a las necesidades nutricionales del bebé.
- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula infantil.
- La leche materna contiene anticuerpos que protegen a los bebés contra infecciones de oídos, diarrea, enfermedades respiratorias y alergias.
- Los bebés que se amamantan corren un menor riesgo de presentar el síndrome de muerte súbita del lactante. Cualquier cantidad de leche materna parece contribuir a reducir este riesgo.
- Si su bebé es prematuro, la leche materna puede reducir el riesgo de que ocurran muchos problemas médicos a corto y largo plazo que enfrentan los bebés prematuros, como enterocolitis necrosante u otras infecciones.

¿Por cuánto tiempo debo amamantar a mi bebé?

Se recomienda amamantar exclusivamente a los bebés durante los primeros 6 meses de vida. Amamantar exclusivamente quiere decir alimentar al bebé solamente con leche materna y sin ningún otro alimento o líquido a menos que se lo indique el médico del bebé. Debe seguir amamantando a medida que el bebé comienza a recibir nuevos alimentos durante el primer año de vida. Además, puede seguir amamantando después del primer año siempre y cuando usted y su bebé deseen hacerlo. Puede usar una bomba sacaleches para sacarse la leche en el trabajo de manera que su bebé tenga leche cuando no estén juntos. También puede ayudarla a mantener un suministro adecuado de leche mientras se encuentre alejada de su bebé.

¿Cuándo puedo comenzar a amamantar?

La mayoría de los recién nacidos sanos están listos para amamantar dentro de la primera hora después del nacimiento. Sostenga a su bebé de manera que tenga contacto directo con su piel (llamado "skin-to-skin" en inglés) inmediatamente después del parto. Colocar al bebé en contacto directo con su piel justo después de que nace provoca ciertos reflejos que ayudan al bebé a colocar la boca en el seno o "acoplarse" a este.

¿Cómo puedo saber si mi bebé tiene hambre?

Cuando los bebés tienen hambre, se arriman al seno, se chupan las manos, flexionan los dedos y los brazos, y aprietan el puño. Llorar generalmente es una señal tardía de hambre. Cuando los bebés están satisfechos, relajan los brazos y las piernas, y cierran los ojos.

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

El estómago del bebé es muy pequeño y la leche materna se vacía del estómago del bebé más rápido que la fórmula infantil. Por estos motivos, generalmente tendrá que amamantar por lo menos de 8–12 veces en 24 horas durante las primeras semanas de vida del bebé. Si han transcurrido más de cuatro horas desde la última alimentación, es posible que deba despertar al bebé para alimentarlo. Por lo general, cada sesión de lactancia dura 10–45 minutos. Una vez que la leche materna cambia de calostro a leche madura, el bebé empapará por lo menos seis pañales al día con orina y tendrá por lo menos tres evacuaciones intestinales al día. Al cabo de 10 días, el peso de su bebé volverá hasta el peso de nacimiento. Aunque la mayoría de las mujeres pueden amamantar, la lactancia materna no es para todas.

¿Quién me puede ayudar a amamantar?

- Las **consejeras de amamantan**, como las que se encuentran en La Leche League y en el programa Women, Infants, and Children (WIC), son mujeres que tienen experiencia con la lactancia materna y pueden ayudar con preguntas sobre amamantar que no sean médicas y también con apoyo. Hable con su obstetra–ginecólogo u otro proveedor de atención médica para enterarse de los recursos disponibles en su localidad.
- Las **consultoras certificadas en lactancia** pueden enseñarle lo que necesita saber para comenzar a amamantar y las **consultoras en lactancia certificadas por una junta internacional** pueden ayudarla a lidiar con los problemas que enfrentan muchas mujeres mientras amamantan.
- Las **enfermeras de los hospitales** pueden ayudarla a encontrar una posición cómoda para amamantar en los días después del parto.
- El **proveedor de atención pediátrica** de su bebé puede ayudarla respondiendo a preguntas sobre la nutrición y el aumento de peso del bebé.
- Los **obstetras–ginecólogos y otros proveedores de atención obstétrica** pueden hablarle sobre la lactancia materna durante el embarazo además de ayudarla a prepararse bien para comenzar a amamantar. También pueden ayudarla en el hospital, en la visita después del parto y más adelante.

Recursos para las pacientes

- American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos)
<http://www.acog.org/breastfeeding>
- American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría)
<http://www.aap.org>
- American Academy of Family Physicians (Academia Americana de Médicos de Familia)
<http://www.familydoctor.org>
- Women, Infants, and Children (Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos)
<https://lovingupport.fns.usda.gov/>
- La Leche League International
<http://www.llli.org/>
- American College of Nurse–Midwives (Colegio Americano de Enfermeras Parteras)
<http://www.midwife.org/Share-With-Women>
- Office on Women’s Health, U.S. Department of Health and Human Services (Oficina de la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.)
<http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/>
- International Lactation Consultant Association (Asociación internacional de consultoras en lactancia)
<http://www.ilca.org/>
- MotherToBaby
866-626-6847
<http://mothertobaby.org>