

Guía para la Lactancia Materna

A nuestras maravillosas mamás y sus bebés,

Felicitaciones por el nacimiento de su bebé. ¡La felicitamos por darle a su bebé el mejor comienzo en la vida mediante la lactancia!

Amamantar es una de las experiencias más increíbles que tendrá y algo que usted nunca olvidará ni lamentará. Los beneficios son incontables y el vínculo que sentirá con su bebé es muy especial.

Queremos que empiece de la mejor manera posible y alcance todos sus objetivos de lactancia. Contáctenos si tiene alguna pregunta o tan solo necesita un poco de reafirmación.

Nos encanta ayudar a nuestras mamás y bebés con la lactancia y queremos que tengan éxito. Aunque la lactancia sea natural, no siempre sucede de forma natural para las madres y los bebés. De hecho, más allá de que tengan experiencia o no, muchas madres necesitan apoyo para amamantar, ya sea para poder empezar o en algún momento durante el período de lactancia. En esta guía, encontrará información de lo que puede esperar, así como de los recursos disponibles para usted.

¡Le deseamos lo mejor en este nuevo recorrido!

Nombre del bebé _____

Fecha de nacimiento _____ Hora _____ Peso de nacimiento _____

Longitud _____ Cabeza _____ Pecho _____

Médico del bebé _____

Peso del bebé al momento del alta _____

Peso del bebé en la primera consulta _____

Peso del bebé en la segunda consulta _____

Índice

Cómo usar esta guía	1
Día 1: las primeras 24 horas del bebé	2
Día 2: las segundas 24 horas del bebé	4
Día 3: las terceras 24 horas del bebé	6
Día 4: las cuartas 24 horas del bebé	8
Día 5: las quintas 24 horas del bebé	10
Día 6: las sextas 24 horas del bebé	12
Cuestionario de alerta temprana	14
Beneficios de la lactancia materna	15
Conceptos básicos de alimentación	15
Posiciones	17
Prenderse al pecho	18
Dolor en los pezones	19
Reflejo de bajada de la leche	19
Congestión mamaria	20
Mastitis y conductos obstruidos	22
Beneficios del contacto piel con piel	23
Despertar a un bebé dormido	24
Sacaleches	25
Almacenamiento y preparación de la leche materna	26
Extracción manual de leche	28
Masaje y compresión de los senos	29
Consejos para las madres	30
Dieta y nutrición para usted	30
Uso de medicamentos durante la lactancia	31
Aplicación móvil Coffective	32
Recursos comunitarios para madres en período de lactancia	32
Notas	36
Señales de hambre	39

¡Felicitaciones por haber decidido amamantar!

Usted eligió darle a su bebé un regalo increíble: la leche materna. Su decisión sobre cómo alimentar a su bebé es una de las más importantes de todas. Usted entiende que la lactancia es la mejor forma y la más ideal de alimentar a su bebé recién nacido.

La leche materna se adapta perfectamente a las necesidades del bebé a medida que crece. Estudios demuestran que la leche materna promueve su inmunidad y lo protegerá mientras usted siga amamantándolo. También contribuye a su desarrollo emocional. La lactancia le cambiará la vida y repercutirá para siempre en la salud de su bebé, así como en la de usted.

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses. Esto significa que los bebés no deberían recibir ninguna comida ni líquido que no sea leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Ambas organizaciones recomiendan introducir alimentos sólidos a los 6 meses de edad mientras se continúa con la lactancia materna durante al menos dos años o más (AAP y OMS).



“Un recién nacido solo necesita tres cosas. Calidez en los brazos de su madre, alimento de sus pechos, y seguridad y conocimiento de su presencia. La lactancia materna satisface las tres cosas.”

- Grantly Dick-Read

Cómo usar esta guía

Use esta guía como ayuda durante la primera semana de lactancia.

Durante este tiempo, es importante que registre las veces que le da de comer, los pañales mojados y las deposiciones en los cuadros diarios incluidos en esta guía. Usará la información sobre lo que puede esperar cada día para guiarse durante este período.

Lleve esta guía a la primera cita de su bebé con el pediatra y a todas las citas con los asesores de lactancia.

Es posible que ellos revisen el historial de alimentación de su bebé.

Día 1

Durante las primeras 24 horas, su bebé debe:	Durante las primeras 24 horas, su bebé debe:	Capacidad del estómago en el día 1:
<ul style="list-style-type: none"> • Beber de unas gotas a 5 ml (menos de 1 cucharadita) cada vez que coma. • Comer 8 veces o más en 24 horas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener al menos un pañal mojado. • Tener al menos un pañal sucio, con deposiciones oscuras y pegajosas. 	<p>Una canica</p> 

Qué esperar hoy:

- La mayoría de los bebés sanos que nacen a término están ansiosos y preparados para empezar a comer inmediatamente después de nacer.
- Usted tiene toda la leche que necesita el bebé.
- La mejor forma de producir más leche es seguir amamantando al bebé. La producción de la leche depende de la oferta y demanda. Cuanto más amamante a su bebé, más leche producirá su cuerpo.
- Acompañe a su bebé y mantenga contacto piel con piel tanto como sea posible en las próximas horas y días. El padre o los familiares también pueden sostener al bebé y compartir contacto con su piel.
- Habrá momentos en los que será evidente que el bebé tiene sueño o que está despierto. Ofrezcale el pecho cuando esté despierto y tan pronto muestre señales de que tiene hambre, como las que se muestran a la derecha.
- Si el bebé duerme mucho, abrazarlo y mantener contacto con su piel puede ayudar a despertarlo.
- Si el bebé no se ha prendido al pecho a las 5 horas de nacer, hable con un enfermero para recibir ayuda.
- Si el bebé sigue teniendo sueño o tiene dificultades para perderse al pecho, pídale a su enfermero que le enseñe a extraerse la leche manualmente y a alimentarlo con cuchara o taza.
- Hoy sentirá los pechos suaves, igual a como estaban durante el embarazo.
- Es normal que el bebé baje de peso durante las primeras 72 horas después de nacer.
- **Evite darle suplementos (fórmula o leche de donantes) en este momento, a menos que sea médicamente necesario.** Esto podría hacer que usted produzca menos leche más adelante y también cambiar la flora normal o las bacterias buenas de los intestinos del bebé.
- **Evite usar un chupete.** Esto podría hacer que se pasen por alto señales importantes de hambre y causar problemas de lactancia.
- Aproveche los momentos de silencio de cada tarde para descansar un poco y dormir la siesta.

Señales tempranas de hambre



Información sobre el calostro (la primera leche)

- Se lo suele llamar “oro líquido” por su color amarillo dorado y capacidad para combatir enfermedades.
- El calostro de algunas madres no siempre es amarillo, también puede ser blanco o transparente.
- La cantidad tan reducida es perfecta para el pequeño estómago del bebé.
- Se digiere con facilidad.
- Sirve como laxante.
- Ayuda a prevenir la ictericia (color amarillo de la piel del bebé).
- Ayuda al bebé a desarrollar un sistema inmunitario sano.

Las primeras 24 horas del bebé

Fecha	Hora	Minutos prendido al pecho		Pañal mojado	Pañal sucio	Tiempo piel con piel (sí/no)	Se lo vio/ escuchó tragar (sí/no)
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					

Día 2

Durante las segundas 24 horas, su bebé debe:	Durante las segundas 24 horas, su bebé debe:
<ul style="list-style-type: none">• Beber de 5 a 15 ml (menos de 1/2 onza o 1 cucharada) cada vez que come.• Beber un total de 1 a 4 onzas en 24 horas.• Comer 8 veces o más en 24 horas.• Podría querer comer muchas veces con mucha frecuencia.	<ul style="list-style-type: none">• Tener al menos 2 pañales mojados.• Tener al menos 2 pañales sucios, con deposiciones oscuras y pegajosas.

Qué esperar hoy:

- Es posible que el bebé actúe con hambre y muestre señales de hambre siempre que no esté al pecho o en brazos. Es un comportamiento normal. Relájese y dele el pecho 8 veces o más cuando muestre señales para producir mucha leche.
- No espere a que su bebé llore. El llanto es un signo de angustia. Puede resultar difícil calmar al bebé y empezar a amamantarlo.
- Hay períodos de tiempo en los que el bebé quiere comer con más frecuencia. Es normal. Siga prestando atención a las señales de hambre del bebé. Amamantar con frecuencia la ayudará a producir una mayor cantidad de leche con más rapidez.
- Es de esperar que su bebé actúe más despierto y se alimente con frecuencia esta noche.
- Sentirá tirones en los pezones cuando el bebé se alimente. **Amamantar no debería doler.** Avísele al enfermero si tiene dolor cuando amamanta a su bebé.
- Si después de 4-5 horas su bebé no muestra señales de hambre, mantenga contacto con su piel, póngalo en otra posición o cámbiele el pañal, háblele, frótle suavemente la espalda y pida ayuda a su enfermero si no consigue hacer que el bebé se prenda al pecho en 30 minutos.
- Acompañe a su bebé y mantenga contacto piel con piel tanto como sea posible. El padre o un familiar también pueden sostener al bebé y compartir contacto con su piel.
- Es posible que hoy todavía sienta los pechos blandos. Es normal. Sin embargo, usted está produciendo cucharaditas de calostro. Producirá la cantidad perfecta para el pequeño estómago de su bebé.
- Es normal que el bebé baje de peso durante las primeras 72 horas de vida.
- **Evite darle suplementos (fórmula o leche de donantes) en este momento, a menos que sea médicamente necesario.** Esto podría hacer que usted produzca menos leche más adelante y también cambiar la flora normal o las bacterias buenas de los intestinos del bebé.
- **Evite usar un chupete.** Esto podría hacer que se pasen por alto señales importantes de hambre y causar problemas de lactancia.
- Aproveche los momentos de silencio de cada tarde para descansar un poco y dormir la siesta.



Consejos para cuando esté en casa

- Es normal que los recién nacidos estén somnolientos durante el día y despiertos y activos por la noche. También es normal que su bebé tome el pecho con frecuencia por la noche.
- Continúe dándole de comer cuando note señales tempranas de hambre hasta que esté satisfecho.
- Descanse con frecuencia: aproveche la siesta y duerma cuando el bebé duerme.
- Limite las visitas durante los primeros días que esté en casa.
- Acepte la ayuda de su pareja, sus amigos o familiares para hacer la comida, limpiar la casa o cuidar de los otros hijos.
- Coma cuando tenga hambre y beba cuando tenga sed.
- Asegúrese de estar cómoda y relajada antes de empezar a amamantar al bebé.

Las segundas 24 horas del bebé

Fecha	Hora	Minutos prendido al pecho		Pañal mojado	Pañal sucio	Tiempo piel con piel (sí/no)	Se lo vio/ escuchó tragar (sí/no)
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					

Día 3

Durante las terceras 24 horas, su bebé debe:	Durante las terceras 24 horas, su bebé debe:	Capacidad del estómago en el día 3:
<ul style="list-style-type: none">• Beber de 15 a 30 ml (media a una onza o 1-2 cucharadas) cada vez que come.• Beber un total de 4 a 8 onzas en 24 horas (note la pelotita de ping-pong)• Comer 8 veces o más en 24 horas.	<ul style="list-style-type: none">• Tener al menos 3 pañales mojados.• Tener al menos 3 pañales sucios, con deposiciones de color marrón verdoso.	Pelota de <i>ping-pong</i> 

Qué esperar hoy:

- El bebé necesitará tomar el pecho con frecuencia, día y noche. Puede ser útil mantenerlo junto a la cama en su propio lugar seguro para dormir. Es posible que continúe comiendo con mucha frecuencia, en especial por la noche.
- Si el bebé no muestra señales de que tiene hambre, mantenga contacto con su piel, póngalo en otra posición o cámbiele el pañal, háblele o frótele suavemente la espalda.
- Acompañelo y mantenga contacto piel con piel tanto como sea posible. El padre o un familiar también pueden sostener al bebé y compartir contacto con su piel. Puedes seguir manteniendo contacto piel con piel en casa después de salir del hospital. Recuerde los consejos que le dieron sobre cómo dormir de manera segura.
- Es posible que empiece a notar los pechos llenos, calientes, abultados y pesados, y que tenga pérdidas de leche. También podría sentir una sensación de hormigueo. Estos son signos de que está aumentando el volumen de leche.
- El bebé debería ir dejando de bajar de peso. Haga que pesen al bebé entre 24 y 48 horas después de salir del hospital en el consultorio del pediatra.
- **Evite darle suplementos (fórmula o leche de donantes) en este momento, a menos que sea médicamente necesario.** Esto podría hacer que usted produzca menos leche más adelante y también cambiar la flora normal o las bacterias buenas de los intestinos del bebé.
- **Evite usar un chupete.** Esto podría hacer que se pasen por alto señales importantes de hambre y causar problemas de lactancia.



Datos sobre la congestión mamaria

La congestión mamaria puede aparecer entre 3 y 4 días después del parto. A medida que aumenta la producción de leche, los pechos podrían hincharse y sentirse incómodos por la leche y el edema. La congestión suele disminuir en 24-48 horas.

Formas eficaces de prevenir/tratar la congestión mamaria

- Amamantar con frecuencia (8 veces o más al día) y “siempre que el bebé dé señales de que tiene hambre hasta que esté satisfecho”.
- Evitar el uso del chupete.
- Aplicar compresas calientes durante 10 minutos antes de amamantar si está produciendo leche, seguido de un masaje suave durante 5 minutos antes de dar el pecho.
- Si al bebé le resulta difícil prenderse al pecho, extraerse leche con la mano o con un sacaleches para ablandar la areola y alargar el pezón.
- Aplicar en los pechos tratamientos de frío (compresas de hielo o verduras congeladas) envueltas en un paño suave y fino durante 20 minutos después de amamantar. Esto aliviará la hinchazón y las molestias.
- Si su obstetra/partero le recetó un medicamento antiinflamatorio (ibuprofeno), tómelo como se lo indicaron.
- Obtenga más información sobre la congestión mamaria (páginas 20-21) y la extracción manual (página 28) para extraer la leche.

Las terceras 24 horas del bebé

Fecha	Hora	Minutos prendido al pecho		Pañal mojado	Pañal sucio	Tiempo piel con piel (sí/no)	Se lo vio/ escuchó tragar (sí/no)
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					

Día 4

Durante las cuartas 24 horas, su bebé debe:	Durante las cuartas 24 horas, su bebé debe:
<ul style="list-style-type: none">• Beber de 30 a 60 ml (1-2 onzas o 2-4 cucharadas) cada vez que come.• Beber un total de 8 a 16 onzas en 24 horas.• Comer 8 veces o más en 24 horas.	<ul style="list-style-type: none">• Tener al menos 4 pañales mojados de color amarillo pálido.• Tener al menos 3-4 pañales sucios con deposiciones grumosas de color amarillo verdoso.

Qué esperar hoy:

- El bebé continuará comiendo con frecuencia, día y noche. Es importante que siga amamantando a su bebé según las señales de hambre. No hay un horario de alimentación.
- El bebé actuará con hambre y mostrará señales siempre que no esté al pecho o en brazos. Es un comportamiento normal. Amamantar con frecuencia la ayudará a producir leche y a evitar la congestión mamaria.
- Mantenga al bebé cerca de usted y junto a su cama, en su propio lugar seguro para dormir. Esto le permitirá darse cuenta de las primeras señales de que tiene hambre.
- Es normal que hoy sienta los pechos llenos y pesados.
- Si el bebé tiene sueño y no muestra señales de hambre, mantenga contacto con su piel, póngalo en otra posición o cámbiele el pañal, háblele o frótele suavemente la espalda.
- El bebé ya debería perder poco peso o haber dejado de bajar de peso. Haga que pesen al bebé entre 24 y 48 horas después de salir del hospital en el consultorio del pediatra.
- **Evite darle suplementos (fórmula o leche de donantes) en este momento, a menos que sea médicamente necesario.** Esto podría hacer que usted produzca menos leche más adelante y también cambiar la flora normal o las bacterias buenas de los intestinos del bebé.
- **Evite usar un chupete.** Esto podría hacer que se pasen por alto señales importantes de hambre y causar problemas de lactancia.

Cómo saber si el bebé está comiendo lo suficiente

- Bebe del pecho 8 veces o más en 24 horas.
- Tiene 4 o más pañales mojados y 3 o más pañales con deposiciones en 24 horas.
- Las deposiciones están cambiando a un color amarillo mostaza y son cada vez más frecuentes.
- Lo oye o ve tragar con frecuencia cuando amamanta.
- Los pechos se sienten pesados y llenos antes de amamantar y se sienten menos llenos y más blandos después de amamantar.
- El bebé se separa del pecho después de comer, está muy relajado y se muestra satisfecho.
- Se ve leche en la boca del bebé cuando deja de beber del pecho.
- El bebé está contento entre las comidas.



Las cuartas 24 horas del bebé

Fecha	Hora	Minutos prendido al pecho		Pañal mojado	Pañal sucio	Tiempo piel con piel (sí/no)	Se lo vio/ escuchó tragar (sí/no)
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					

Día 5

Durante las quintas 24 horas, su bebé debe:	Durante las quintas 24 horas, su bebé debe:
<ul style="list-style-type: none">• Beber de 45 a 60 ml (1.5-2 onzas o 3- 4 cucharadas) cada vez que come.• Beber un total de 12 a 16 onzas en 24 horas.• Comer 8 veces o más en 24 horas.	<ul style="list-style-type: none">• Tener al menos 5-6 pañales mojados de color amarillo pálido.• Tener al menos 3-4 pañales sucios con deposiciones acuosas, grumosas de color amarillo (de tamaño mediano o grande).

Qué esperar hoy:

- No hay un horario de alimentación para la lactancia materna. El bebé seguirá comiendo 8 veces o más y mostrando señales de hambre.
- Si el bebé tiene sueño y no muestra señales de hambre, mantenga contacto con su piel, póngalo en otra posición o cámbiele el pañal, háblele o frótele suavemente la espalda.
- El bebé debería dejar de bajar de peso. Debería empezar a subir de peso aproximadamente medio kilo al día y recuperar el peso que tenía al nacer entre los 10 y los 14 días de vida.
- Se recomienda controlar el peso del bebé entre 24 y 48 horas después de salir del hospital.
- **Evite darle suplementos (fórmula o leche de donantes) en este momento, a menos que sea médicamente necesario.** Esto podría hacer que usted produzca menos leche más adelante y también cambiar la flora normal o las bacterias buenas de los intestinos del bebé.
- **Evite usar un chupete.** Esto podría hacer que se pasen por alto señales importantes de hambre y causar problemas de lactancia.



Día 6

Durante las sextas 24 horas, su bebé debe:	Durante las sextas 24 horas, su bebé debe:
<ul style="list-style-type: none">• Beber de 45 a 60 ml (1.5-2 onzas o 3- 4 cucharadas) cada vez que come.• Beber un total de 12 a 16 onzas en 24 horas.• Comer 8 veces o más en 24 horas.	<ul style="list-style-type: none">• Tener al menos 5-6 pañales mojados de color amarillo pálido.• Tener al menos 3-4 pañales sucios con deposiciones acuosas, grumosas de color amarillo (de tamaño mediano o grande).

Qué esperar hoy:

- Es normal que amamante a su bebé con frecuencia.
- Ahora que aumentó el volumen de la leche, el bebé debería estar más contento después de comer.
- El bebé podría tardar entre 10 y 14 días en recuperar el peso que tenía al nacer. Una vez que lo haya recuperado, la lactancia ya está establecida y el bebé aumentará de peso de forma constante, así que usted ya puede dejar de registrar en los cuadros las veces que le da de comer y los pañales mojados y sucios.



¡Felicidades!

¡Está encaminada a alcanzar sus metas de lactancia!



Las sextas 24 horas del bebé

Fecha	Hora	Minutos prendido al pecho		Pañal mojado	Pañal sucio	Tiempo piel con piel (sí/no)	Se lo vio/ escuchó tragar (sí/no)
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					
		Derecho					
		Izquierdo					



Cuestionario de alerta temprana

Este formulario debe completarse entre el _____ y el _____.

Es un medio para que usted determine lo bien que usted y el bebé viven la lactancia materna y puede ser una “primera alerta” de cualquier problema real o posible de lactancia.

Si marca con un círculo alguna de las respuestas de la columna B, llame a la línea de apoyo del Centro de Lactancia para obtener ayuda.

	A	B
1. ¿Ya tiene leche?	Sí	No
2. ¿El bebé se prende con facilidad a ambos pechos?	Sí	No
3. ¿Tiene los pezones muy doloridos y sensibles?	No	Sí
4. ¿Los pezones le sangran o tienen costras, grietas o ampollas?	No	Sí
5. ¿Suele tener que despertar al bebé para darle de comer?	No	Sí
6. ¿Amamanta al bebé al menos 8 veces o más en un período de 24 horas?	Sí	No
7. ¿Oye o ve que el bebé traga durante toda la sesión de lactancia?	Sí	No
8. ¿Siente los pechos más blandos después de que el bebé haya terminado de comer?	Sí	No
9. ¿Actúa el bebé con hambre buscando el pecho o chupándose los dedos después de comer?	No	Sí
10. ¿Las deposiciones del bebé han pasado de ser oscuras y pegajosas a ser blanda acuosas y de color amarillo brillante?	Sí	No
11. ¿Hace el bebé al menos 3 o 4 deposiciones de tamaño mediano en un período de 24 horas?	Sí	No
12. ¿Tiene el bebé pañales con orina de color amarillo oscuro o rosado?	No	Sí
13. ¿Usted se siente más cómoda y segura con respecto a la lactancia?	Sí	No

“Screening Form Early Follow-up of Breast-fed Infants” Formulario de evaluación y seguimiento temprano de lactantes), adaptado con permiso de The Lactation Program, Denver, CO.

Beneficios de la lactancia materna

Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la lactancia materna tiene muchos beneficios. Aunque usted solo pueda amamantar durante poco tiempo, el sistema inmunitario del bebé puede beneficiarse de la leche materna. Estos son algunos de los muchos beneficios de la lactancia materna para la madre y el bebé.

Beneficios para el bebé

- La leche materna contiene la cantidad justa de grasas, azúcar, agua y proteínas que necesita el bebé.
- Es el alimento perfecto para su bebé.
- Menos infecciones de oído.
- Menos probabilidades de que tenga obesidad.
- Menos probabilidades de morir de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).
- Contiene anticuerpos que refuerzan el sistema inmunitario del bebé para que se enferme con menos frecuencia.
- La leche materna es más fácil de digerir que la de fórmula (menos gases y estreñimiento).

Beneficios para usted

- Requiere más calorías, por lo que es más fácil que usted pierda los kilos que aumentó durante el embarazo.
- Ayuda a que el útero/matriz recupere su tamaño original y disminuye el sangrado después del parto.
- No tendrá que comprar, medir ni mezclar fórmula, lo que le ahorrará tiempo y dinero.
- Menos probabilidades de tener cáncer de mama y ovario.
- Menos probabilidades de tener diabetes y problemas del corazón.
- Puede ayudar a disminuir la probabilidad de depresión posparto.

Conceptos básicos de alimentación

Cada bebé tiene su propio patrón de alimentación. Algunos comen con más frecuencia que otros. Deje que su bebé tome el pecho tanto como quiera (si el bebé tiene mucho sueño, consulte la página 24 para conocer técnicas para despertarlo). Esté atenta a las primeras señales de hambre del bebé. Es su forma de decir “tengo hambre” o “necesito consuelo.” Estas señales son las siguientes:

- Empieza a despertarse o a moverse mucho.
- Se lleva las manos a la boca.
- Hace movimientos de succión con la boca o la lengua.
- Busca el pecho o gira la cabeza hacia cualquier cosa que le roce la boca.

Mantenga al bebé cerca de usted para aprender a reconocer sus primeras señales de hambre y poder responder con rapidez.

No existe una cantidad de tiempo específica que un bebé necesite para comer. Deje que el bebé coma del primer pecho hasta que lo suelte o se duerma y deje de succionar, aunque use la compresión del pecho (consulte la página 29).

Si el bebé sigue teniendo hambre después de tomar del primer pecho, ofrézcale el otro. Si no, comience por darle al bebé el otro pecho la siguiente vez que coma. A veces, los bebés comen de un solo pecho y otras veces de los dos. Anticipe amamantar al bebé 8 veces o más en un período de 24 horas. Es posible que el bebé quiera comer con mucha frecuencia durante un período de tres a cuatro horas y luego dormir durante un período más largo.

Los bebés se prenden al pecho por consuelo y placer, además de para comer. No espere que su bebé duerma toda la noche durante el período de lactancia, en especial durante las primeras semanas o meses de vida. El bebé podría dormir por largos períodos de hasta cinco horas sin despertarse para comer. La razón por la que los bebés alimentados con leche materna comen con más frecuencia que los alimentados con fórmula es que la leche materna es natural y está hecha especialmente para su cuerpo. Se digiere con más facilidad y rapidez.

Su cuerpo empezará a producir mayores cantidades de leche entre 3 y 5 días después del nacimiento del bebé. Antes, produce la primera leche en pequeñas cantidades. Cuando empieza a amamantar, su bebé recibe solo cucharaditas porque su estómago tiene el tamaño de una canica y eso es todo lo que puede contener. Por eso, los bebés tienden a comer con más frecuencia antes de que se produzca un volumen mayor de leche.

El llanto es un signo de angustia. Recomendamos no esperar a que el bebé llore para amamantarlo. En este momento, es posible que esté irritable y eso puede dificultar que se prenda al pecho.

El bebé tendrá períodos en los que querrá comer con más frecuencia. Cuando lo amamante con frecuencia, es normal que sienta que tiene los pechos más blandos y no tan llenos como suelen estar. El bebé comerá con frecuencia para aumentar la producción de leche y satisfacer sus crecientes necesidades. Comerá con menos frecuencia una vez que aumente la producción de leche. No intente dejar que pase más tiempo entre las sesiones de lactancia por pensar que así tendrá los pechos más llenos y el bebé recibirá más leche. Los pechos llenos producen leche con más lentitud, y los pechos vacíos producen leche con más rapidez. Cuanto más tiempo pase entre las sesiones de lactancia, menos leche producirá su cuerpo.

Promedio de sesiones de lactancia según la edad del bebé

- Primera semana después del día 4: 1-2 oz (30-60 ml)
- 1-3 semanas de vida: 2-3 oz (60-90 ml)
- 1-6 meses: 3-5 oz (90-150 ml)



Capacidad del estómago del bebé

- **Canica** = capacidad del estómago en el día 1
- **Pelota de ping-pong** = capacidad del estómago en el día 3
- **Huevo grande de gallina** = capacidad del estómago en el día 10
- **Pelota de fútbol** = capacidad del estómago de un adulto



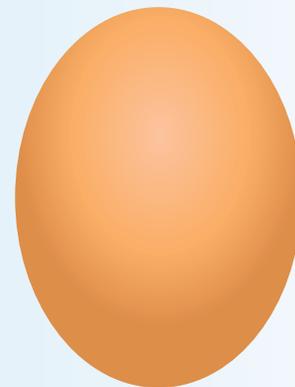
Día 1

(tamaño real)



Día 3

(tamaño real)



Día 10

(tamaño real)

Posicion



Posición de balón de fútbol americano

Esta posición ayuda a controlar la cabeza y el cuello del bebé y a acercarlo al pecho. Es ideal si usted tuvo un parto por cesárea, necesita ver mejor para que el bebé se prenda bien, tiene los pechos grandes, amamanta a un bebé pequeño o si el bebé tiende a deslizarse por la areola hasta el pezón.

- Siéntese erguida con una almohada en la parte baja de la espalda y otra a lo largo del cuerpo.
- El bebé estará recostado a su lado en la almohada, como si usted sostuviera una pelota o un bolso en brazos.
- Su bebé tendrá las piernas flexionadas hacia arriba y usted lo sujetará con el antebrazo.
- Acomode el ángulo del cuerpo del bebé sobre el suyo.
- Use la palma de la mano para sostener el cuello y los hombros del bebé.
- Coloque la cabeza del bebé a la altura del pecho, de manera que el bebé mire directo hacia el pecho.
- Forme una "C" o "U" con la mano libre, con el pulgar y los dedos apoyados sobre el pecho, cerca de la nariz y el mentón del bebé.



Posición de cuna

Esta posición que más se usa después de las primeras semanas de lactancia.

- Acune a su bebé en brazos. Todo el cuerpo del bebé debe mirar hacia usted, con el antebrazo fuera del medio. Esto hace que la boca del bebé quede cerca del pecho.
- Forme una "C" o "U" con la mano libre, con el pulgar y los dedos apoyados sobre el pecho, cerca de la nariz y el mentón del bebé.
- Una vez que el bebé se haya prendido, puede relajar la mano que sujetaba el pecho.



Posición de cuna cruzada

- Si es necesario, coloque una almohada sobre su regazo para ayudar a sostener al bebé a la altura del pecho.
- Coloque al bebé de lado sobre la almohada, con todo el cuerpo mirando hacia usted.
- Use la palma de la mano para sostener el cuello y los hombros del bebé. Apoye la espalda del bebé en el antebrazo.
- Sujete el pecho con la mano libre y ofrézcaselo al bebé.



Reclinada hacia atrás para que el bebé se prenda solo

Esta posición ayuda a los bebés a usar sus instintos naturales para acercarse al pecho y prenderse con comodidad. Si un bebé que viste pañal está recostado sobre el pecho y el estómago desnudos de la madre sin que ella tenga puesto un sostén (contacto piel con piel), usará las manos y la cara para buscar y encontrar el pezón sin ayuda. El contacto piel con piel es una buena forma de despertar a un bebé dormido para que coma. También puede ayudar a calmarlo si está inquieto antes de comer.

- Recuéstese en una silla y coloque a su bebé entre los pechos. De esta manera, el cuerpo asumirá el peso del bebé.
- En esta posición, los bebés suelen buscar el pezón de forma natural usando todos sus sentidos.
- Coloque las manos sobre la espalda y las nalgas del bebé para que se sienta seguro.
- A medida que se acerque al pezón, ayúdelo a prenderse.

Prendida al pecho

El bebé está prendido cuando la boca se conecta al pecho de la madre. Prenderse de manera correcta garantiza que reciba la cantidad adecuada de nutrientes, y es esencial para tener una experiencia de lactancia materna satisfactoria.

Técnica adecuada para que el bebé se prenda al pecho

1. Coloque al bebé a la altura del pezón con la cabeza y el cuerpo alineados y cerca de su cuerpo.
2. Sujete el pecho formando la letra "C" o "U" con una mano.
3. Sujete la nuca del bebé con firmeza con la otra mano.
4. Incline levemente la cabeza del bebé hacia atrás para que la nariz no quede presionada al pecho.
5. Cosquillee el labio superior del bebé con el pezón.
6. Espere a que el bebé abra bien la boca y llévelo al pecho.
7. El mentón y el labio de abajo del bebé deben tocar el pecho primero.
8. Dirija el pezón hacia el interior de la boca del bebé.
9. Una parte de la areola (la piel más oscura que rodea el pezón) debe estar adentro de la boca del bebé.
10. Mantenga el cuerpo del bebé cerca del suyo sin que esté rotado.

Signos de una buena prendida

- El bebé está tranquilo y succiona con satisfacción
- Se lo oye o ve tragar cuando succiona.
- Se ve más la parte de arriba de la areola que la parte de abajo
- El mentón del bebé se hunde en el pecho.
- La boca está bien abierta, como para gritar.
- Los labios se pliegan hacia atrás.
- Las mejillas se ven redondeadas.
- El bebé está prendido con comodidad.
- El pezón es redondo y no está comprimido cuando se retira de la boca del bebé.

Escanee el código para ver un video sobre cómo debe prenderse el bebé:



Está bien prendido



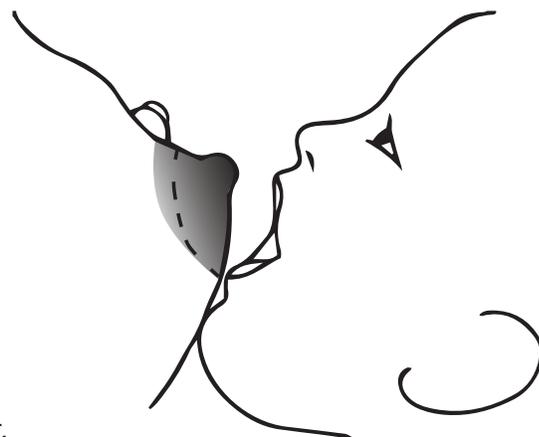
Está mal prendido

Dolor en los pezones

Que el bebé se prenda al pecho y que esté bien posicionado son las claves para prevenir el dolor en los pezones. Usted debería sentir tirones fuertes, pero no pellizcos ni mordiscos cuando el bebé esté prendido de manera correcta. Cuando el pezón sale de la boca del bebé, debe tener el mismo aspecto que cuando entra, no debe verse aplastado ni apretado. Asegúrese de sentirse cómoda con la prendida del bebé antes de salir del hospital..

Es común tener sensibilidad cuando el bebé se lleva el pecho a la boca por primera vez. Esto debería aliviarse a medida que continúe amamantándolo. Use respiraciones profundas hasta que se le pase la sensibilidad. Después de varios días, la sensibilidad debería desaparecer.

No es normal que los pezones tengan grietas, sangre, moretones ni ampollas. Pida ayuda al equipo de enfermería o asesoramiento de lactancia del hospital si esto ocurre. Aunque el pezón esté lastimado, usted puede seguir amamantando al bebé si las molestias no son demasiado grandes. Si el dolor persiste o el pezón está muy lastimado, consulte a un especialista en lactancia.



Una prendida asimétrica y profunda puede ayudar a prevenir el dolor en los pezones.

Imagen por cortesía La Leche League International

Reflejo de bajada de la leche

La bajada de la leche es un reflejo causado por las hormonas del cuerpo que hacen que la leche fluya hacia el pezón. Cuando el bebé está bien prendido y succiona con fuerza, usted podrá notar lo siguiente:

- Calambres en el útero/la matriz (similares a los que tiene durante el ciclo menstrual).
- Sensación de hormigueo en el pecho.
- Sueño o sed.
- Goteo de leche del pecho que el bebé no está succionando.

Congestión mamaria

La congestión mamaria puede producirse cuando el volumen de leche aumenta por primera vez o cuando los pechos no se vacían de forma adecuada y regular. El tejido mamario puede inflamarse hasta el punto de no permitir la salida de la leche cuando el bebé succiona el pecho o cuando usted intenta extraérsela con la mano o con un sacaleches.

¡La clave está en prevenir la congestión mamaria!

Lo único que debe recordar es extraerse la leche del pecho con frecuencia y mantener baja la hinchazón.

En casos graves de congestión, puede hacerse masajes para favorecer el drenaje linfático. Escanee este código para ver un video con instrucciones:



Drenaje linfático

La técnica del drenaje linfático favorece un drenaje terapéutico SUAVE de los pechos. En esta técnica, se usa un barrido suave de la piel y un toque muy delicado, similar a la presión que usaría para acariciar a un gato. **Siga estos 3 pasos o vea el video escaneando el código de arriba.**



La Leche League (2023). Mastitis, disminución del flujo de leche y perlas de leche. Cortesía de Illusa.org/mastitis.

1. Haga 10 círculos pequeños en la base del cuello, justo por encima de la clavícula.
2. Haga 10 círculos pequeños en el punto en que el pecho se une a la axila.
3. Haga un barrido desde el pezón hacia el pecho, la clavícula y la axila.

Evite hacer masajes profundos o usar herramientas de masaje como un cepillo de dientes eléctrico o un vibrador, ya que podrían agravar la inflamación.



Congestión mamaria

La leche materna suele “bajar” a los 2 a 5 días después del parto. Esto significa que su leche cambia de calostro, o leche temprana, a leche madura. Su cuerpo puede producir más de lo que su bebé necesita durante este período, y es fácil que ocurra una congestión o ingurgitación mamaria.

Para evitar la congestión:

- Comience a amamantar inmediatamente después del parto.
- Amamante con frecuencia, de acuerdo con las señales de su bebé, 8 o más veces al día durante todo el día.
- Asegúrese de que su bebé se enganche bien para “vaciar” sus senos de manera efectiva.
- Mantenga a su bebé amamantando activamente durante toda la alimentación. Asegúrese de que esté tragando después de algunas succiones.
- No se salte tomas ni le brinde fórmula durante las primeras semanas.

Para la congestión moderada:

(Sus senos están firmes como la punta de su nariz)

- Aplique calor antes de amamantar para ablandar el seno y estimular el reflejo de eyección.
- Párese en la ducha y deje correr agua tibia sobre sus senos. Esto se sentirá bien y fomentará la eyección.
- Realice un suave masaje en los senos. Con las yemas de los dedos, masajee suavemente el seno desde debajo del pezón hacia la axila. Luego acaricie desde la parte externa del seno hacia el pezón.
- Mire este excelente video de extracción manual de leche materna: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>
- Aplique frío después de las tomas para reducir la hinchazón y brindar comodidad. Puede usar bolsas de hielo o bolsas de verduras congeladas envueltas en una toalla ligera. Aplicar durante 10 - 20 minutos.



Para la congestión extrema:

(Sus senos se sienten tan duros como su frente)

- Aplicar frío en las mamas, nada de calor. Esto reducirá la hinchazón, retrasará el llenado de los senos y brindará algo de comodidad.
- Acostarse boca arriba ayuda a que el cuerpo reabsorba el exceso de líquido en los senos.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de tomar un antiinflamatorio. Esto puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Se pueden aplicar hojas de repollo en los senos antes de amamantar para reducir la hinchazón. Aunque esto puede sonar como un tratamiento inusual, muchos progenitores lo han encontrado efectivo para aliviar el dolor y la plenitud de la congestión. Coloque la hoja de repollo fría en su sostén durante 15 a 30 minutos, 2 a 3 veces al día o hasta que sus senos comiencen a ablandarse. No más, ya que puede reducir su suministro de leche. No realice aplicaciones de repollo si es alérgico al repollo o si desarrolla una erupción cutánea.
- Es posible que desee probar la técnica presión inversa suavizante que se muestra en este video: <https://www.youtube.com/watch?v=tCWisBRmzpw>
- Si es difícil engancharse al comienzo de una toma debido a la plenitud, puede usar la expresión manual para hacer que sus pezones se puedan agarrar o usar un extractor de leche durante unos minutos. La extracción manual puede funcionar mejor en este momento.
- Si su bebé no “vacía” sus senos lo suficiente durante las tomas o solo se alimenta de un seno, puede usar la extracción manual o un extractor de leche después de las tomas durante uno o dos días. Es importante tratar la congestión antes de que sus senos se llenen mucho y le duelan. Esta contrapresión sobre las células productoras de leche en su seno puede dañarlas y reducir su producción total de leche.
- Si, a pesar de usar estos métodos, no puede obtener alivio, busque ayuda de un especialista en lactancia u otro proveedor de atención médica capacitado.

Mastitis y conductos obstruidos

Mastitis

A veces, algunas mujeres podrían tener signos y síntomas de una infección de los pechos llamada “mastitis.” Esto puede ocurrir en madres con grietas o ampollas en los pezones o que pasan largos períodos de tiempo sin extraerse la leche.

Los síntomas incluyen fiebre alta repentina, calor en los pechos, dolor y bultos en los pechos, una zona dura en forma de cuña, síntomas parecidos a los de la gripe, escalofríos, cansancio extremo y cambios de color en la piel, que puede verse roja en los tonos de piel más claros. **Si tiene alguno de estos síntomas, comuníquese primero con su obstetra.**

Tratamiento

1. Continúe con la lactancia directa o la extracción efectiva de leche.
2. Garantice la posición y alineación correctas del bebé para lograr una extracción de leche más eficaz.
3. Aplique una compresa fría en la zona entre sesiones de lactancia para reducir la inflamación.
4. Evite ejercer una presión firme y profunda sobre el pecho. Masajee la zona de las axilas con suavidad.
5. Tome un analgésico que también tenga propiedades antiinflamatorias, ya que puede ayudar a aliviar los síntomas del dolor, así como la fiebre. Hable con su profesional de la salud sobre la seguridad de tomar ibuprofeno para aliviar los síntomas.
6. El profesional de la salud podría recetarle antibióticos si los síntomas no mejoran. Puede que se sienta mejor al cabo de unos días, pero es importante que tome todos los medicamentos recetados.

Conductos obstruidos

Si nota un pequeño bulto del tamaño de un guisante en el pecho, podría tener un conducto obstruido. Esto ocurre cuando una parte del pecho no se vacía completamente durante las sesiones de lactancia.

Tratamiento

1. Evite ejercer una presión firme y profunda sobre el pecho. Masajee la zona en dirección a las axilas con suavidad.
2. Hable con su asesor lactancia sobre estrategias para una extracción eficaz de la leche.
3. Pueden ser necesarias 2 o 3 sesiones de lactancia para que el pecho se sienta más cómodo.
4. Oriente el mentón o la nariz del bebé hacia la zona del bulto.
5. Aplique una compresa fría en la zona de la obstrucción para reducir la inflamación.

Poros obstruidos del pezón (perla de leche)

Aparece como un pequeño punto blanco en la punta del pezón y suele ser muy doloroso. Es un conducto lácteo obstruido.

Tratamiento

1. Tomar baños calientes y frotarlo suavemente con una toalla caliente pueden ser eficaces para liberar la leche.
2. Si continúa igual, hable con su profesional de la salud sobre la posibilidad de recibir una crema tópica de esteroides, lecitina oral o una evaluación e intervención adicionales.



Beneficios del contacto piel con piel

Los numerosos beneficios del contacto piel con piel y de tener al bebé en brazos inmediatamente después del parto y los días siguientes están bien documentados por la investigación médica. El contacto piel con piel consiste en que sostenga al bebé desnudo, o vestido solo con un pañal, contra su pecho desnudo. Tanto usted como el bebé estarán cubiertos con mantas cálidas y secas. El papá también puede sostener al bebé y abrazarlo para mantener contacto con su piel.

Beneficios para el bebé

- Mantiene al bebé tranquilo y cómodo.
- Mantiene la temperatura, la respiración y la presión arterial del bebé en niveles normales.
- Ayuda al bebé a subir de peso.
- Ayuda a establecer bacterias saludables y probióticos naturales en el intestino del bebé.
- Facilita la lactancia materna.
- Ayuda al bebé a tolerar el dolor.
- El bebé llora menos.

Beneficios para la madre

- Disminuye su nivel de estrés y la mantiene tranquila.
- Facilita la lactancia materna.
- Ayuda a reforzar su sistema inmunitario y a transmitirlo al bebé a través de la leche materna.
- Ayuda a conectar con el bebé.
- Mantiene más alto el nivel de azúcar en la sangre



Despertar a un bebé dormido

Los bebés suelen tener mucho sueño durante los primeros dos días después de nacer. Si su bebé no se despierta por sí solo para comer, use las técnicas para despertarlo que se describen a continuación para amamantarlo 8 veces o más en un período de 24 horas.

Técnicas para despertar al bebé

- Desvestirlo para que solo tenga puesto el pañal.
- Recostarlo sobre el pecho desnudo para mantener contacto con la piel del bebé.
- Cambiarle el pañal.
- Hacerlo eructar.
- Extraer leche del pezón y frotársela en los labios.
- Use la compresión mamaria si el bebé se queda dormido mientras le da de comer (consulte "Masaje y compresión de los senos" en la página 29 para obtener instrucciones específicas).



Sacaleches

Razones por las que una madre lactante podría tener que extraerse leche

- La **congestión mamaria** es frecuente en los primeros días de producción de leche. Si el bebé no puede prenderse porque el pecho está muy lleno, extraerse leche durante unos minutos antes de amamantar puede ablandar el tejido mamario lo suficiente como para que el bebé se prenda.
- **Cada vez que su bebé no pueda prenderse para comer** (porque está separado de usted o porque no se agarra bien al pecho), será necesario seguir extrayendo leche al menos 8 veces en 24 horas para proteger la producción de leche.
- **Si los pechos siguen estando muy llenos y abultados después de que el bebé come**, puede ser necesario extraer un poco de leche para ablandar las zonas nudosas.
- **Cuando planea volver al trabajo o a la escuela**, será necesario empezar a extraerse leche para prepararse para estar separada de su bebé. Extraerse leche después de amamantar por la mañana puede ser una forma eficaz de empezar a acumular leche para una separación planificada. Un buen momento para empezar a hacer esto es cuatro semanas después del nacimiento del bebé.
 1. Mientras esté lejos de su bebé, deberá extraerse leche cada vez que sea el momento de una sesión de lactancia. Si se saltea tres sesiones con el bebé, extraígate la leche 3 veces. Cada sesión de extracción debe durar entre 10 y 20 minutos.
 2. Una vez que esté amamantando bien a su bebé, extraerse la leche después de 1 o 2 sesiones de lactancia podría ayudarla a almacenar leche para cuando pasen tiempo separados.

Configuración del sacaleches

- **Nivel de succión:** ajuste el nivel de succión o vacío de la bomba al nivel más alto que le resulte cómodo, pero no con una intensidad que la lastime.
- **Velocidad:** extraerse leche a una velocidad más rápida cuando comienza una sesión de extracción hará que la leche fluya con más rapidez (pueden pasar entre 2 y 3 minutos hasta que la leche salga o comience a fluir). Una vez que la leche esté fluyendo, usar una velocidad más lenta puede ayudar a drenar mejor el pecho. Puede que tenga más de una salida de leche. Volver a una velocidad más rápida puede favorecer la siguiente..

Tamaño del embudo del sacaleches

Usar un embudo tamaño adecuado ayudará a optimizar la producción de leche. Si es demasiado pequeño, podría restringir el tejido y causar, posiblemente, la obstrucción de los conductos lácteos. Si es demasiado grande, es posible que no extraiga toda la leche, lo que podría contribuir a una menor producción. Usar un embudo que no sea del tamaño correcto también puede causar dolor o lesiones en el pezón.



Image courtesy hygeiahealth.com

Si la extracción de leche le duele, compruebe si el embudo es demasiado grande o demasiado pequeño.



ALMACENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LA LECHE MATERNA

ANTES DE EXTRAERSE LA LECHE

Lávese bien las manos con agua y jabón.



Revise el extractor y sus tubos para asegurarse de que estén limpios. Reemplace inmediatamente los tubos que tengan moho.



Limpie los diales del extractor y la superficie de la mesa.



CÓMO ALMACENAR LA LECHE



Use bolsas para almacenar leche materna o envases limpios, de calidad apta para guardar alimentos y con tapas que se ajusten bien.



Evite los plásticos que contengan bisfenol A (BPA) (símbolo de reciclaje #7).

GUÍA PARA ALMACENAR LA LECHE MATERNA

TIPO DE LECHE	LUGARES Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO		
	Fuera del refrigerador 77 °F (25 °C) o más frío <i>(temperatura ambiente)</i>	En el refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor Hasta 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelada	1 a 2 horas	Hasta 1 día <i>(24 horas)</i>	NUNCA vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada
Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón)	Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón.		

GUARDAR

Marque el envase de la leche con la fecha en que fue extraída y el nombre del niño si la va a dejar en la guardería infantil.

Guarde la leche en el fondo del congelador o refrigerador, no en la puerta.

Congeele la leche en **pequeñas cantidades, de 2 a 4 onzas**, para evitar que se desperdicie.



Cuando congele la leche, deje un espacio de una pulgada en la parte de arriba del envase; la leche materna se expande al congelarse.

Cuando esté viajando, la leche se puede guardar en una bolsa térmica aislada que contenga paquetes de hielo, por **un máximo de 24 horas**.

Si no planea usar leche recién extraída **dentro de los 4 días**, congélela enseguida.

DESCONGELAR

Siempre descongele primero la leche más vieja.

Descongele la leche bajo agua corriente tibia, en un recipiente que contenga agua tibia o durante la noche en el refrigerador.

Nunca descongele o caliente la leche en el horno de microondas. Las microondas destruyen los nutrientes y dejan partes más calientes que pueden quemarle la boca al bebé.

Use la leche **dentro de las 24 horas** de haberla descongelado en el refrigerador (desde el momento en que esté completamente descongelada, no desde cuando la sacó del congelador).

Use la leche descongelada **dentro de las 2 horas** de haberla calentado o de que haya alcanzado la temperatura ambiente.



Nunca vuelva a congelar la leche descongelada.

ALIMENTAR

La leche se puede **dar fría, a temperatura ambiente o tibia**.

Para calentar la leche, ponga el recipiente sellado dentro de un tazón con agua tibia o bajo agua corriente tibia.

No caliente la leche directamente sobre la estufa o en el horno de microondas.



Antes de alimentar al bebé, pruebe la temperatura dejando caer unas gotas sobre su propia muñeca. Debe sentirla tibia, **no caliente**.

Revuelva la leche para mezclar la grasa que pudo haberse separado.

Si el bebé no terminó el biberón, la leche que sobre deberá usarse **dentro de las 2 horas**.

LIMPIAR

Lave el extractor de leche y las partes que use para alimentar al bebé en un recipiente limpio, con agua y jabón. **No los lave directamente** en el lavaplatos (fregadero) porque los microbios que están allí podrían contaminarlos.

Enjuáguelos bien bajo agua corriente. Déjelos secar al aire sobre una toalla de cocina o toalla de papel limpias.

Con las manos limpias, guarde los artículos secos en un lugar limpio y protegido.

Para la eliminación adicional de microbios, desinfecte diariamente los artículos que use para alimentar al bebé mediante uno de estos métodos:

- Lávelos en la máquina de lavaplatos, usando el ciclo de lavado y secado calientes (o en el ciclo de desinfección).
- Hiérvalos en agua por 5 minutos (después de lavarlos).
- Límpielos al vapor en un sistema esterilizador de biberones eléctrico o para microondas (después de lavarlos).



Noviembre 2019



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE:
<https://bit.ly/2dxVYLU>



Extracción Manual

La extracción manual es una habilidad muy útil cuando necesita vaciar sus senos y no tiene al bebé con Ud. o el bebé no está disponible para amamantar. En los primeros días después del nacimiento, la extracción manual puede ser más efectiva que el saca-leche para remover el calostro. Si su bebé necesita un suplemento en los primeros días, use la extracción manual para darle la leche que él necesita!

Rutina de Extracción Manual:

1. Aplique calor, masajee y frote suavemente los senos
2. Coloque sus dedos detrás de la aureola
3. Presione hacia su pecho
4. Comprima con los dedos para extraer la leche
5. Relajese y repita todo de nuevo varias veces
6. Exprima por 5-7 minutos
7. Vaya moviendo los dedos y colocándolos en distintos lugares en el seno
8. Masajee y frote suavemente el seno
9. Presione hacia su pecho
10. Comprima con los dedos para extraer leche
11. Exprima leche por 3-5 minutos
12. Masajee y frote suavemente el seno
13. Vaya moviendo los dedos y colocáolos en distintos lugares en el seno
14. Exprima leche por 1-2 minutos
15. El ciclo completo demora 20-30 minutos



***Mire este video mientras hace la extracción manual
para que vea la técnica en acción!***

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Suministrado por Recursos de Educación en Lactancia. Puede ser copiado y distribuido libremente. Por favor tenga en cuenta que la información contenida es solo para educación e información general. No es en ningún caso sustituto para consejo médico profesional. Siempre solicite el consejo de su médico para cualquier pregunta que tenga sobre la condición médica de su bebé. Nunca ignore las indicaciones médicas profesionales y nunca retrase buscar ayuda médica por lo que ha leído en este folleto informativo.



Masaje y compresión de los senos

La leche materna fluye fácilmente (rápidamente) cuando se produce un reflejo que hace que 'baje' su leche; por lo contrario la leche materna fluye despacio entre estos reflejos. El primer reflejo usualmente ocurre en los primeros 2-3 minutos de la alimentación. El bebé puede dejar de mamar (chupar) cuando el flujo de la leche sea más despacio. El masaje y compresión de los senos puede animar a su bebé a continuar alimentándose.

Los masajes y compresión de los senos pueden ayudar con lo siguiente:

- Un bebé flojo o dormilón
- Cuando su bebé no vacía sus senos rutinariamente
- Aumentar el peso de un bebé con poco aumento de peso
- Cuando usted usa un extractor de leche
- Si ha sufrido de obstrucción de ductos o mastitis



Lactation Education Resources: This handout may be freely duplicated



Masajes

Un masaje firme pero gentil puede hacerse de la manera más cómoda para usted:

- Usar la yema de los dedos para dar un masaje circular
- Usar la palma de la mano del exterior del seno al centro del seno
- El lado del pulgar del exterior del seno al centro del seno

Compresiones

Presione gentil pero firmemente el seno junto a la pared torácica, NO junto al pezón.

Haga la compresión cuando el bebé tome una pausa o este mamando pero no se traga la leche. Suelte y regrese al masaje cuando escuche que su bebé comience a tragar su leche

Consejos para las madres

Dos de las cosas más importantes para tener éxito con la lactancia materna son que la madre esté tranquila y descansada y que otras personas importantes en su vida le brinden apoyo. En las primeras semanas en casa, su cuidado y el de su bebé deben ser la prioridad.

- No intente volver demasiado pronto a realizar las tareas domésticas.
- Limite las visitas.
- Siga una dieta equilibrada y beba mucho líquido.
- Encuentre tiempo para descansar.
- Permita que su pareja, amigos y familiares la ayuden con las tareas físicas o a cuidar al bebé o a otros niños mientras usted descansa.

Dieta y nutrición para usted

No hay ninguna dieta especial que deba seguirse durante la lactancia. Las mujeres de todo el mundo amamantan a sus bebés y tienen dietas diferentes. Sin embargo, tendrá que hacer lo siguiente:

- **Comer cuando tenga hambre.** Coma en cantidades más pequeñas y con más frecuencia si está demasiado cansada u ocupada para preparar tres comidas regulares.
- **Beber cuando tenga sed.** No es necesario beber leche para producir leche. No es necesario beber una cantidad excesiva de líquidos.
- **Si decide tomar cafeína, hágalo con moderación.** Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), se considera seguro consumir entre 200 y 300 mg de cafeína al día (2- 3 tazas de café) durante la lactancia. El exceso de cafeína puede provocar irritabilidad en los lactantes.
- **Los CDC afirman que no beber alcohol es la opción más segura para las madres en período de lactancia.** Los niveles de alcohol en la leche materna suelen ser más altos entre 30 y 60 minutos después de consumir una bebida alcohólica y, por lo general, pueden detectarse durante unas 2-3 horas por cada bebida después de consumirlas. Sin embargo, el tiempo durante el cual puede detectarse alcohol en la leche materna aumentará cuanto más alcohol consuma la madre. El nivel de alcohol en la leche materna es esencialmente el mismo que el nivel de alcohol en el torrente sanguíneo de la madre.

Extraerse o bombear leche después de beber alcohol y luego desecharla (“extraer y verter”) NO reduce la cantidad de alcohol presente en la leche materna con más rapidez. A medida que el nivel de alcohol en la sangre de la madre disminuye con el tiempo, también lo hará el nivel de alcohol en la leche materna. Una madre puede optar por extraerse leche después de consumir alcohol para aliviar su malestar físico o cumplir su horario de extracción de leche. Le recomendamos que se extraiga la leche y la deseche si se encuentra bajo los efectos del alcohol durante el tiempo en el que normalmente amamantaría a su bebé. La extracción de leche puede ayudar a mantener la producción de leche y prevenir la congestión mamaria y la mastitis.

- **La exposición al THC o la marihuana puede producir cambios a largo plazo en la salud mental y el desarrollo del bebé.**

Uso de medicamentos durante la lactancia

Pídale a su médico o al pediatra del bebé que le recomiende medicamentos seguros durante la lactancia. A continuación, se ofrece información general sobre la toma de medicamentos durante la lactancia.

- Intente tomar los medicamentos justo después de haber terminado de amamantar. Así, es probable que la concentración del medicamento sea menor en su cuerpo antes de la próxima sesión de lactancia.
- Elija medicamentos de acción más corta. Por ejemplo, elija un medicamento que pueda tomarse cada 4 horas en lugar de cada 8 horas o más, si es posible.
- Tenga en cuenta que hay fármacos que pueden reducir su producción de leche, como los medicamentos para el resfriado y la sinusitis, y las píldoras anticonceptivas o productos con hormonas. Hable con su obstetra sobre métodos anticonceptivos e infórmele que está amamantando cuando vaya a su consulta de seguimiento.
- Comuníquese con el centro InfantRisk llamando al 1-806-352-2519 o visite infantrisk.com para obtener más información sobre la seguridad de los medicamentos durante la lactancia.
- El alcohol, el tabaco, el vapeo y la cafeína también se consideran “drogas”. Además, tenga cuidado con las sustancias herbarias. Comuníquese con el pediatra para recibir recomendaciones sobre el uso de estos productos.
- Las drogas recreativas y las drogas callejeras podrían ser perjudiciales para el bebé. NO deben usarse durante la lactancia.



Aplicación



Escanee este código QR o busque “Coffective” en la tienda de aplicaciones de su dispositivo móvil para aprender más sobre las mejores prácticas para la lactancia materna y el vínculo entre la madre y el bebé.

Recursos comunitarios para madres en período de lactancia

Centros de lactancia/consultores de lactancia del hospital

Ochsner Baptist.....	504-842-5210
Ochsner West Bank	504-391-5195
Ochsner Kenner.....	504-464-8345
Ochsner Baton Rouge.....	225-755-4448
Ochsner St. Anne.....	985-537-8291
Ochsner LSU Health Shreveport.....	318-626-1380
Ochsner LSU Health Monroe.....	318-330-7305
Ochsner Lafayette General Medical Center	337-289-7227
Ochsner Rush Medical Center	601-703-9227

AAPCC (Control de intoxicaciones) [1-800-222-1222](tel:1-800-222-1222) | PoisonHelp.org

Asesoramiento médico gratuito 24 horas al día, 7 días a la semana, a través de la Línea de Ayuda contra la Intoxicación y la herramienta en línea.

Recursos en línea

International Breastfeeding Centre ibconline.ca

El recurso en línea del Dr. Jack Newman ofrece videos, artículos y hojas informativas.

Coffective coffective.com

Descargue la aplicación móvil gratuita para ayudarle a empezar con la lactancia materna de la mejor manera posible.

Droplet..... firstdroplets.com

La lactancia materna requiere la máxima atención durante los primeros cinco días después del nacimiento. Droplet anima a los padres a aprovechar esta ventana crítica con técnicas de lactancia eficaces para prevenir los problemas más frecuentes.

Global Health Media.....globalhealthmedia.org
Videos que enseñan y empoderan a madres y acompañantes.

InfantRisk Center.....1-806-352-2519 | infantrisk.com
Ofrece información actualizada sobre el uso de medicamentos por parte de las madres durante el embarazo y la lactancia.

Kelly Mom.....kellymom.com
Ofrece información en línea sobre la lactancia y la crianza de los hijos.

La Leche League.....llalmsla.org | llli.org
Grupos de apoyo entre madres con educación, apoyo informativo y ánimo para las mujeres que desean amamantar.

Work and Pump.....workandpump.com
Información sobre lactancia materna para madres trabajadoras.

Recursos de Luisiana

Louisiana Breastfeeding Coalition.....1-800-251-BABY (2229) | louisianabreastfeeding.org
Encuentre apoyo local para la lactancia, incluidos asesores de lactancia, clínicas de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), grupos de apoyo, entre otros.

Louisiana Breastfeeding Support.....LaBreastfeedingSupport.org
Búsqueda por código postal de recursos para la lactancia en su zona.

Partners for Healthy Babies.....1-800-251-BABY (2229) | 1800251baby.org
Conecta a las madres de Luisiana y sus familias con los recursos de salud y embarazo. Disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

WIC.....1-800-251-2229 | ldh.la.gov/WIC
Un programa de nutrición en todo el estado para mujeres embarazadas, en periodo de lactancia y de posparto, bebés y niños (menores de 5 años). Ofrece información sobre alimentos y nutrición. También ofrece apoyo a la lactancia por parte de consejeros pares.

Recursos de la zona de Nueva Orleans

Ascension DePaul Servicesdcsno.org
Los centros comunitarios están convenientemente ubicados en Algiers, Bywater, Carrollton, Gentilly, Gretna, Higgins, Kenner, Metairie, Nueva Orleans Este y Prytania. Se ofrecen servicios pediátricos, servicios de salud de la mujer, servicios de WIC y más.

Baby Cafébabycafeusa.org
Grupos de apoyo a la lactancia gratuitos, informales y sin cita previa que ofrecen atención médica e intervención profesional en lactancia.

Birthmark Doulas/New Orleans Breastfeeding Center.....birthmarkdoulas.com
Clínicas de alimentación infantil con atención espontánea, servicios de lactancia, grupos de apoyo y programas educativos.

Cafe au Lait.....504-535-4913 | facebook.com/groups/cafeaulaitlouisiana
Grupo gratuito de apoyo a la lactancia materna para familias de color.

Healthy Start New Orleans.....504-658-2600 (Orleans) | 504-247-0592 (Jefferson)
Atiende a las mujeres en edad fértil y aborda los problemas nola.gov/health-department/healthy-start de las mujeres embarazadas y sus hijos desde el nacimiento hasta los dos años.

La Leche League - Jefferson Parish.....LLLJefferson.com | facebook.com/llljefferson
Grupos de apoyo presenciales y virtuales entre madres con educación, apoyo informativo y ánimo para las mujeres que desean amamantar.

Mothers' Milk Bank of Louisiana at Ochsner Baptist.....504-703-MILK (6455)
.....ochsner.org/services/mothers-milk-bank-at-ochsner-baptist
A pesar de intentarlo, a veces las madres no pueden producir su propia leche. Si alguna vez no puede producir la leche suficiente, la leche de donantes es la mejor opción. También se aceptan donantes.

NOLA Nesting.....504-655-1819 | nolanesting.com
Apoyo presencial y virtual a las familias durante el embarazo, el parto y los primeros años de maternidad.

Recursos de la zona de Baton Rouge

Línea telefónica de ayuda, consultoría y alquiler de sacaleches.....225-755-4448
Ofrece asesoramiento telefónico además de consultas presenciales en la clínica para pacientes ambulatorios.

Recursos de la zona de Lafayette

Consultas externas de lactancia de Ochsner Lafayette General Medical Center.....337-289-7227
Línea de consultoría telefónica (de lunes a sábado).....337-289-7227

Alquiler de sacaleches en Ochsner Lafayette General Medical Center.....337-289-7194
Disponible en la tienda de regalos del hospital, en el primer piso. Abierto de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.; sábados y domingos, de 10:00 a. m. a 6:00 p. m.

Acadiana Breastfeeding Coalition.....acadianabreastfeeding.org
Un grupo diverso de profesionales y personas que se dedican a proteger, promover y apoyar la lactancia materna en Acadiana a través de eventos y recursos de concienciación comunitaria.

Cafe au Lait - Opelousas.....communitybirthcompanion.org/cafe-au-lait-breastfeeding-circle.php
Grupo mensual gratuito de apoyo a la lactancia materna para familias de color. El segundo martes de cada mes, de 6:00 a 7:00 p. m. CBC Pregnancy & Breastfeeding Clinic, 2206 George Drive Opelousas, LA.

The Family Tree.....acadianafamilytree.org
Ofrece recursos para familias como Healthy Start, un programa gratuito para mujeres embarazadas y acompañantes con niños de hasta 18 meses de edad que viven en las parroquias de Acadia, Evangeline, Iberia, Lafayette, St. Landry, St. Martin y Vermilion.

Recursos de la zona de Shreveport/Bossier City

Lactation Resource Centerlactationresourcecenter.com | 318-862-0112
Ofrece consultas de lactancia para familias en la zona de Shreveport/Bossier City.

La Leche Leaguefacebook.com/LLShreveportBossier | 318-47-LECHE
Grupo gratuito de apoyo a la lactancia y la crianza que se reúne en persona y en línea.

Recursos de la zona de Monroe

La Leche League of Monroe.....1-877-4-LA-LECHE | donnan487@gmail.com | kayla9214@gmail.com
Reuniones mensuales gratuitas de grupos de apoyo a la lactancia materna y a la crianza de hijos, de día y de noche.

Recursos de Misisipi

Recursos para la lactancia materna del Departamento de Salud del Estado de Misisipi.....msdh.ms.gov
Encuentre recursos e información sobre la planificación de la lactancia (en "Servicios para la mujer")
materna, sus beneficios y ayuda para tener éxito.

Center for Pregnancy Choices - Meridian.....cpcofmeridian.com | 601-527-8829
2401 9th St., Meridian, MS. Llame o envíe un mensaje las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Gulf Coast Breastfeeding Center.....gulfcoastbreastfeedingcenter.com
Los asesores de lactancia de GCBC prestan servicio en Gulfport, Misisipi, lo que incluye Hattiesburg, Mobile
Alabama, el sureste de LA y los alrededores.

Mississippi Breastfeeding Coalition.....msbfc.org
Promueve y apoya la lactancia materna entre las familias, los profesionales de salud y las comunidades.

South Mississippi Breastfeeding Coalition.....smbfc.org
Encuentre recursos y grupos de apoyo a la lactancia materna en su localidad.

Programa de Nutrición de WIC del Departamento de Salud del Estado de Misisipi.....ms.gov

Condado de Lauderdale.....	601-693-2451
Condado de Clarke.....	601-776-2149
Condado de Neshoba.....	601-656-4371
Condado de Kemper.....	601-743-5865
Condado de Newton.....	601-635-2337
Condado de Scott.....	601-469-4941
Condado de Jasper.....	601-764-2419

Recursos de Alabama

Programa de Nutrición de WIC del Departamento de Salud Pública de Alabama.....alabamapublichealth.gov

Condado de Choctaw.....	205-459-4026
Condado de Sumter.....	205-652-2320

SEÑALES DE HAMBRE

1. SEÑALES TEMPRANAS: "Tengo hambre"



Inquieto



Abre la boca



Mueve la cabeza
busca el pecho

2. SEÑALES INTERMEDIAS: "Tengo mucha hambre"



Se estira



Incrementa su movimiento



Se lleva la mano
a la boca

3. SEÑALES TARDIAS: "Cálmame y después aliméntame"



Llora



Movimientos Agitados



Se pone rojo

CALME AL BEBE QUE LLORA ANTES DE ALIMENTARLO

Arrullándolo. Poniéndolo sobre el pecho con contacto de piel con piel. Hablándole. Acariciándolo.



ESTE AL PENDIENTE DE LAS SEÑALES TEMPRANAS DE HAMBRE.



1-866-OCHSNER | ochsner.org

Revised: 3/2024