

Amamantar a tu bebé



Información importante para nuevas mamás



Breastfeeding Your Baby, English

Introducción

Este folleto está dirigido a madres que van a comenzar a dar el pecho. Aquí encontrarás información sobre cómo empezar y cómo evitar los problemas que suelen ocurrir. También hay un apartado de cómo sacarte la leche. Para evitar confusión nos hemos referido al bebé como "él".

Una vez establecida, la lactancia materna es fácil y para la mayoría de las madres y los bebés es una experiencia muy agradable. Sin embargo, durante los primeros días ambos necesitan aprender qué hacer. Por eso necesitarás practicar y, en caso de necesidad, obtener ayuda y consejos de tu matrona. (Si has empezado a dar el biberón a tu bebé y quieres cambiar a la lactancia materna todavía es posible pero no siempre es fácil - deberías hablar con tu matrona o con una monitora de lactancia.)

Recuerda:

TU leche es perfecta para TU bebé y se adapta para cubrir las necesidades de tu bebé en todo momento. La mayoría de los bebés no necesitarán otro alimento o bebida hasta que tengan alrededor de seis meses.

¿Porqué es tan especial la lactancia materna?

La leche materna contiene anticuerpos para proteger a tu bebé contra infecciones. Los vómitos y las diarreas (gastroenteritis, lo cual puede ser muy serio), infecciones de las vías respiratorias, otitis e infecciones de orina son mucho más frecuentes en bebés alimentados con biberón.

La lactancia materna seguirá beneficiando a tu bebé durante su crecimiento. La investigación indica que los bebés alimentados con el pecho tienen un mejor desarrollo mental. Los niños que fueron alimentados con biberón cuando eran bebés son más propensos a tener eczema y diabetes y suelen tener la tensión más alta que los que fueron amamantados.

La lactancia materna también es buena para las madres. Ayudan a perder el peso cogido durante el embarazo. Puede ayudar a protegerte contra el cáncer de mama y de ovario y ayuda a que tengas huesos más fuertes en el futuro.

La siguiente información te ayudará a empezar con buen pie.



Cómo colocar el bebé al pecho

Tu posición

Es importante que encuentres una posición cómoda.

Si estás sentada asegúrate de que:

- Tengas la espalda recta y bien apoyada
- Tu regazo esté casi plano
- Tus pies estén apoyados en algo plano (puede que necesites un taburete o un libro gordo)
- Tengas almohadas o cojines para apoyar la espalda y brazos o para tener al bebé en una posición más elevada en caso de necesidad



Dar el pecho acostada también puede ser muy cómodo. Es sobre todo una buena opción para las tomas de noche puesto que puedes descansar mientras el bebé mama.



Intenta colocarte lo más recta posible con una almohada debajo de la cabeza y el hombro sobre la cama.

Colócate bien de lado. Para esto puede que te ayude tener una almohada apoyando la espalda y otra entre las piernas.

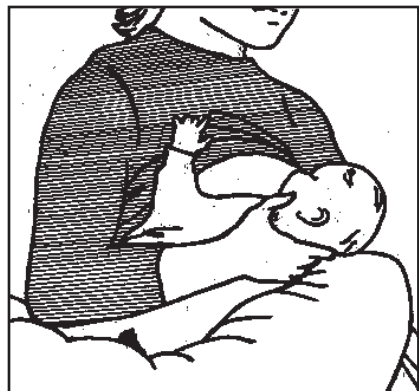
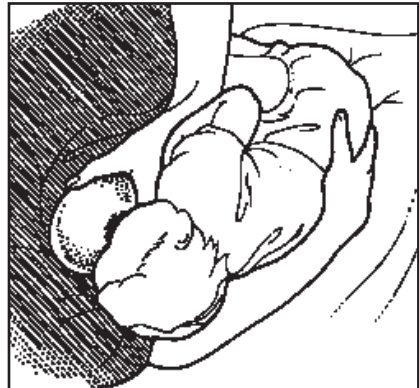
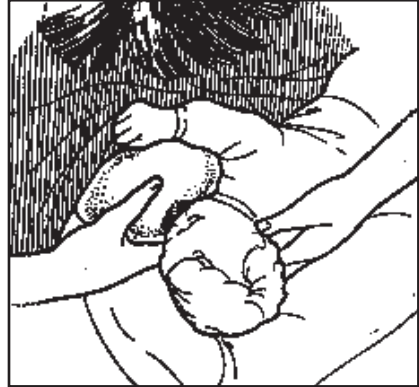
(Una vez que el bebé esté mamando bien podrás darle el pecho cómodamente en cualquier lugar sin necesitar almohadas.)

La posición del bebé

Hay diferentes formas en las que puedes sujetar al bebé para darle el pecho.

Sea cual sea la que eliges aquí tienes algunos consejos para asegurarte de que tu bebé pueda alimentarse de la mejor forma:

1. Debes tener el bebé cerca de ti.
2. Debe estar mirando hacia el pecho, con la cabeza, los hombros y el cuerpo en línea recta.
3. Su nariz o labio superior deben estar a la altura del pezón.
4. El bebé debería poder llegar al pecho con facilidad sin tener que estirar el cuello o girar la cabeza.
5. Recuerda que siempre hay que llevar el bebé hacia el pecho y no el pecho hacia el bebé.



En resumen:

- **Barriguita de bebé pegada a barriguita de mami**
- **Pezón a la nariz**
- **Bebé hacia el pecho y no el pecho hacia el bebé**

Como colocar el bebé al pecho

Es importante que te asegures que el bebé te coje bien el pecho ya que si no es así puede que no reciba suficiente leche durante la toma y que te duelan los pezones.



Coloca el bebé en la posición descrita en la página 4, con la nariz y el labio superior a la altura del pezón.

Espera hasta que tenga la boca muy abierta (para animarle a hacer esto puedes rozarle los labios con el pezón).

Rápidamente llévale al pecho de forma que su labio inferior esté en contacto con el pecho lo más lejos posible de la base del pezón. De esta manera el pezón estará apuntando hacia la parte alta de su boca.

Cuando tu bebé esté bien cogido al pecho notarás que:

- Su boca está bien abierta y tiene un buen "bocado" de pecho.
- Su barbilla está tocando el pecho.
- Su labio inferior está doblado hacia fuera.
- Si puedes ver la areola (la piel marrón alrededor del pezón) debe haber más piel visible encima del labio superior que debajo del labio inferior.
- Empieza mamando con movimientos de succión cortos y gradualmente cambia a movimientos más profundos y largos con pausas.



Alimentar a tu hijo no debería ser doloroso. No obstante, mientras tu bebé y tú están aprendiendo puede que sientas algo de dolor o incomodes al principio de la toma. Esta sensación debería desaparecer rápidamente y después no debería dolerte durante la toma. Si sigue doliendo es probable que tu bebé no esté bien cogido. En ese caso aléjale del pecho, presionando suavemente desde la comisura de la boca del bebé, para que la succión se interrumpa y después ayúdale a cogerse de nuevo. Si el dolor continúa pide ayuda a la matrona.

Sugerencias para amamantar con éxito

- *Procura tener a tu bebé cerca de ti, sobre todo al principio. De esta manera llegarás a conocerle muy bien y rápidamente sabrás cuando necesita comer. Esto es importante sobre todo por la noche. Si tienes a tu bebé a tu lado le puedes coger fácilmente para darle el pecho sin que esto cause mucha molestia a ninguno de los dos. Una vez terminada la toma los dos se pueden volver a dormir más rápidamente.*



NANCY DURRELL MCKENNA

- *La leche materna contiene todo el alimento y agua que tu bebé necesita. Darle otra comida o bebida podría ser nocivo y puede hacer que tenga menos interés en mamar. Si no mama con suficiente frecuencia puede que no produzcas suficiente leche para sus necesidades futuras. Por eso, en cualquier momento que de señal de tener hambre simplemente ponle al pecho.*
- *La mayoría de los problemas que sufren las madres durante las primeras semanas (por ejemplo pezones doloridos, ingurgitación, mastitis) ocurren porque el bebé no está bien cogido al pecho o bien porque no se le está poniendo al pecho con suficiente frecuencia. Pida ayuda si tienes dudas. Hay información sobre cómo conseguir ayuda al dorso de este folleto.*

Patrones de lactancia materna

Los patrones de lactancia varían enormemente de bebé a bebé. Algunos bebés por ejemplo no quieren muchas tomas los primeros días. Sin embargo, después puede que las tomas sean muy frecuentes, especialmente durante las primeras semanas. Esto es bastante normal. Si simplemente alimentas a tu bebé cuando parece tener hambre producirás suficiente leche para cubrir sus necesidades. Esto es porque cada vez que amamanta, tu cerebro recibe señales y a su vez manda señales a tus pechos para que produzcan más leche. Por lo tanto:

Más tomas = Más señales = Más leche



NANCY DURRELL McKENNA

Cada vez que tu bebé come, se está construyendo un depósito de leche. Mientras que el bebé esté aprendiendo, sus tomas también pueden ser bastante largas. Muchas madres se preocupan que al amamantar más frecuentemente esto resultará en que no tengan suficiente leche para alimentar al bebé. Siempre y cuando el bebé esté bien cogido al pecho, esto es muy poco probable. Pide consejo a tu matrona o al auxiliar sanitario si no estás segura.

Una vez que tanto tú como tu bebé estén acostumbrados a amamantar suele ser muy fácil. La leche siempre está lista en la temperatura idónea. De hecho, no hace falta ni siquiera pensar en ello. Tu bebé te avisará cuando es hora de la siguiente toma.

No hace falta seguir una dieta especial cuando das el pecho pero, como todo el mundo, deberías tener una alimentación equilibrada. Del mismo modo no suele ser necesario evitar determinados alimentos.

Como seguir con la lactancia

La lactancia materna no tiene porqué evitar que tú y tu bebé salgan a disfrutar de la vida. Puedes amamantar en prácticamente cualquier sitio. Si llevas ropa algo suelta puedes amamantar sin tener que preocuparte si estás enseñando el pecho. Puede que te sientas algo incómoda al principio pero pronto verás que tendrás más confianza. La mayoría de la gente ni se enterará de que estás dando el pecho - puedes practicar en casa en frente de un espejo.

Tu bebé puede tener días de más hambre cuando necesita comer más a menudo durante un día o dos para aumentar la producción. Si le das de comer cada vez que tenga hambre, tu producción pronto alcanzará sus necesidades. De nuevo recuerda que:

Más tomas = Más señales = Más leche



NANCY DURRELL MCKENNA

Puede que a veces quieras salir sin tu bebé, o que tengas que volver al trabajo antes de que quieras dejar la lactancia. Te puedes sacar la leche para que otra persona se lo dé a tu bebé. Encontrarás información sobre cómo sacarte la leche en este folleto (pág. 9).

No intentes introducir sólidos en la alimentación de tu bebé hasta que esté preparado. Todos los bebés son diferentes. En algún momento alrededor de los seis meses tu bebé seguramente empezará a intentar coger cosas y llevarlas a la boca. Esto es una indicación de que está listo para los sólidos.

La lactancia materna le proporciona toda la comida y bebida que un bebé necesita hasta alrededor de los primeros seis meses y le protege contra un gran abanico de enfermedades. Muchas madres siguen con la lactancia mucho más tiempo que esto, algunos hasta bien entrado en el segundo año y más. La lactancia materna te beneficiará a ti y a tu bebé durante todo el tiempo que los dos quieran seguir.

Como sacarte la leche

Razones para sacarte la leche

- Para ayudar al bebé a cogerse a un pecho lleno.
- Cuando tus pechos están llenos e incómodos
- Cuando tu bebé es demasiado pequeño o enfermo para poder mamar.
- Cuando tienes que ausentarte del bebé durante más de una o dos horas p.ej. para una función social.
- Cuando vuelves al trabajo..

Formas para sacarte la leche

Hay tres formas principales para sacar la leche:

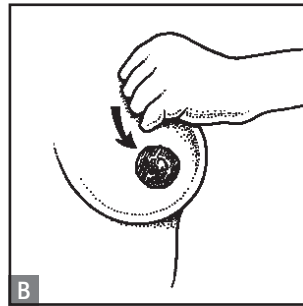
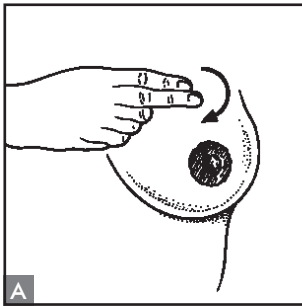
- Manualmente
- Con sacaleches manual
- Con sacaleches eléctrico

Sea cual sea el método que eliges es importante que te laves las manos bien antes de empezar. Todos los recipientes, botellas y partes de los extractores tienen que lavarse con agua caliente y detergente y esterilizarse antes de su uso.



Para estimular el flujo de leche:

- Procura estar lo más cómoda y relajada posible. Estar sentada en una habitación tranquila con una bebida caliente puede ayudar.
- Ten a tu bebé cerca. Si esto no es posible, mira una fotografía del bebé en vez.
- Tomate una ducha o un baño caliente antes de la extracción, o colócate compresas calientes a los pechos.



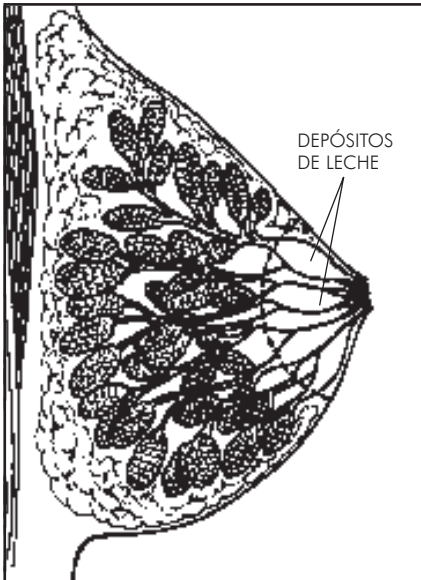
- Masajea suavemente el pecho. Esto se puede hacer con las yemas de los dedos (A) o pasando la mano cerrada sobre el pecho hacia el pezón (B). Trabaja todo el pecho incluyendo por debajo. No pases los dedos a lo largo del pecho ya que esto podría dañar la piel..
- Después del masaje coja el pezón entre el pulgar y el dedo índice y muévelo suavemente. Esto estimula la salida de hormonas que a su vez estimulan al pecho a producir y dejar salir la leche.

A medida que te acostumbres a sacar la leche encontrarás que no te hará falta prepararlo con tanto esmero. Igual que la lactancia materna en sí, se hace más fácil con la práctica.

Sea cual sea el método que eliges sólo podrás sacarte la leche de un pecho durante unos minutos antes de que el flujo disminuya o parece acabar. Entonces debes pasar al otro pecho. Después puedes volver al primer pecho y volver a empezar de nuevo. Sigue cambiando de pecho hasta que no salga leche o que gotee muy lentamente.

Extracción manual

Esta es una forma económica y conveniente para extraer la leche y particularmente útil cuando necesitas aliviar un pecho dolorido. Estas instrucciones son a modo de guía pero la mejor forma para aprender es practicar (durante un baño por ejemplo) para ver lo que te funciona a ti.



Debajo de la areola (la piel oscura alrededor del pezón), normalmente hacia el borde, hay pequeños depósitos de leche.

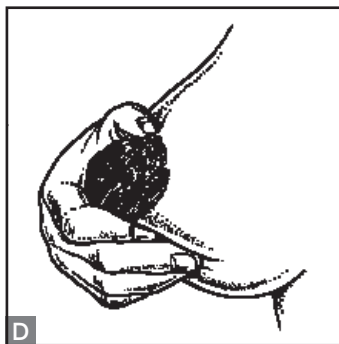
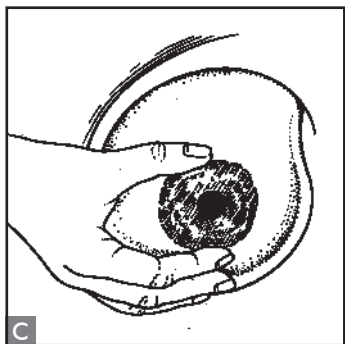
Se pueden sentir como estructuras en forma de guisantes pequeños debajo de la piel. La leche se recolecta en estas pequeñas reservas y es de aquí que se extrae la leche.

Cada pecho está dividido en aproximadamente 15 secciones (lóbulos) cada una con su propia reserva de leche.

- Procura no apretar el pezón ya que esto no sería útil y podría ser doloroso.
- Intenta no deslizar los dedos por el pecho ya que esto podría dañar los tejidos delicados del mismo.
- La leche puede tardar un par de minutos antes de salir.
- Es importante que cambies la posición de los dedos alrededor del pecho para asegurarte que se exprima leche de todos los lóbulos.
- La leche debe recolectarse en un recipiente estéril y de apertura ancha - un medidor de plástico esterilizable sería una buena opción.
- Con práctica se puede llegar a exprimir leche de los dos pechos a la vez.

Técnicas para sacar la leche de forma manual

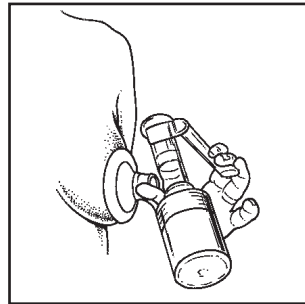
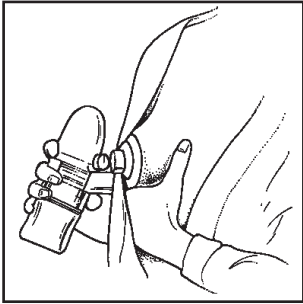
1. Coloca el dedo índice debajo del pecho hacia el borde de la areola, y el pulgar encima del pecho en frente del dedo índice. (Puede que sientas las reservas de leche debajo de la piel.) Si tienes una areola grande puede que tengas que mover los dedos un poco más hacia dentro (si tu areola es pequeña puede que tengas que moverlos un poco hacia fuera). Puedes usar los demás dedos para soportar el pecho. (C)
2. Manteniendo los dedos y el pulgar en la misma posición, presiona levemente hacia atrás.
3. Manteniendo esta ligera presión hacia atrás, presiona con el pulgar y el dedo índice juntándolos y pulsando hacia el pezón, exprimiendo de esta manera la leche de las reservas. (D)
4. Disminuya la presión para dejar que las reservas se vuelvan a llenar y repite los pasos 2 y 3.



Una vez que domines la técnica, sólo tardarás unos segundos para hacer los pasos 2 al 4. Después podrás seguir con un ritmo estable. El resultado será que la leche gotee e incluso salga a chorros del pecho.

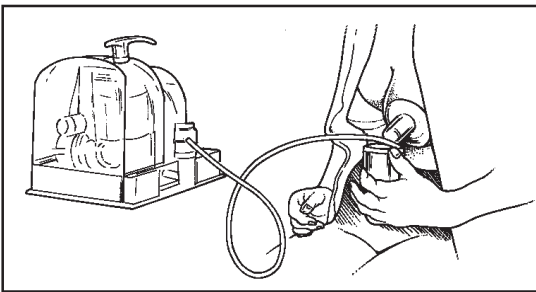
Sacaleches Manuales

Los sacaleches manuales son más fáciles de usar cuando los pechos estén llenos que cuando no lo están. Existen varios diseños distintos que se usan de forma ligeramente diferente. Algunos son manuales y otros usan baterías. Todos tienen un embudo que cubre el pezón y la areola. Hay diferentes sacaleches para diferentes gustos - por eso siempre es mejor, a ser posible, probar el sacaleches antes de comprarlo.



Sacaleches Eléctricos

Estos son rápidos y fáciles de usar ya que funcionan de forma automática. Se recomiendan en particular cuando hay que sacar leche durante bastante tiempo, p.ej. si el bebé está en cuidados intensivos. Si este es el caso deberás intentar exprimir un mínimo de 6-8 veces en 24 horas (incluyendo una vez durante la noche) para mantener la producción.



Con un sacaleches eléctrico se puede extraer de los dos pechos a la vez. Esto es más rápido que otros métodos y puede ayudarte a producir más leche. Necesitarás un conjunto dual o dos conjuntos y un conector en T.

Si usas un sacaleches manual o eléctrico es importante que sigas bien las instrucciones del fabricante.

Cómo guardar la leche en casa

La leche materna puede guardarse en una nevera a una temperatura de 2-4°C durante 3 a 5 días. Si la nevera no tiene un termómetro, es más seguro congelar toda la leche que no se vaya a usar en 24 horas. La leche materna puede guardarse durante una semana en el compartimiento de hielo de la nevera o hasta tres meses en el congelador.

Cuando se congela la leche materna para uso ocasional en casa, se puede emplear cualquier recipiente de plástico, siempre y cuando tenga una tapa hermética y se pueda esterilizar. No olvide etiquetar los recipientes con la fecha y rotarlos. Si está congelando la leche materna porque el bebé es prematuro o está enfermo, solicite que te aconseje el personal que esté al cuidado del bebé. Si tiene un congelador de auto-descongelación, guarde la leche lo más lejos posible de los elementos de descongelación.

La leche materna congelada se debe descongelar lentamente en una nevera o en temperatura ambiente. La leche materna descongelada puede guardarse en una nevera y usarse en un tiempo de 24 horas. Una vez que se haya calentado a temperatura ambiente, debe ser usada o desechada. Nunca se debe recongelar la leche materna.

Se desaconseja descongelar la leche materna en un microondas puesto que esto podría conllevar a que no se caliente de forma uniforme, lo cual podría quemar la boca del bebé.

Para más información

Tu matrona o auxiliar sanitario te podrá ayudar en caso de necesitar más información sobre cómo alimentar a tu bebé.

Podrán proporcionar números de teléfono para contactar con los monitores de lactancia más cercanos (en la última página de este folleto hay un espacio para esto). Alternativamente también puedes contactar con las siguientes oficinas nacionales para obtener esta información:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

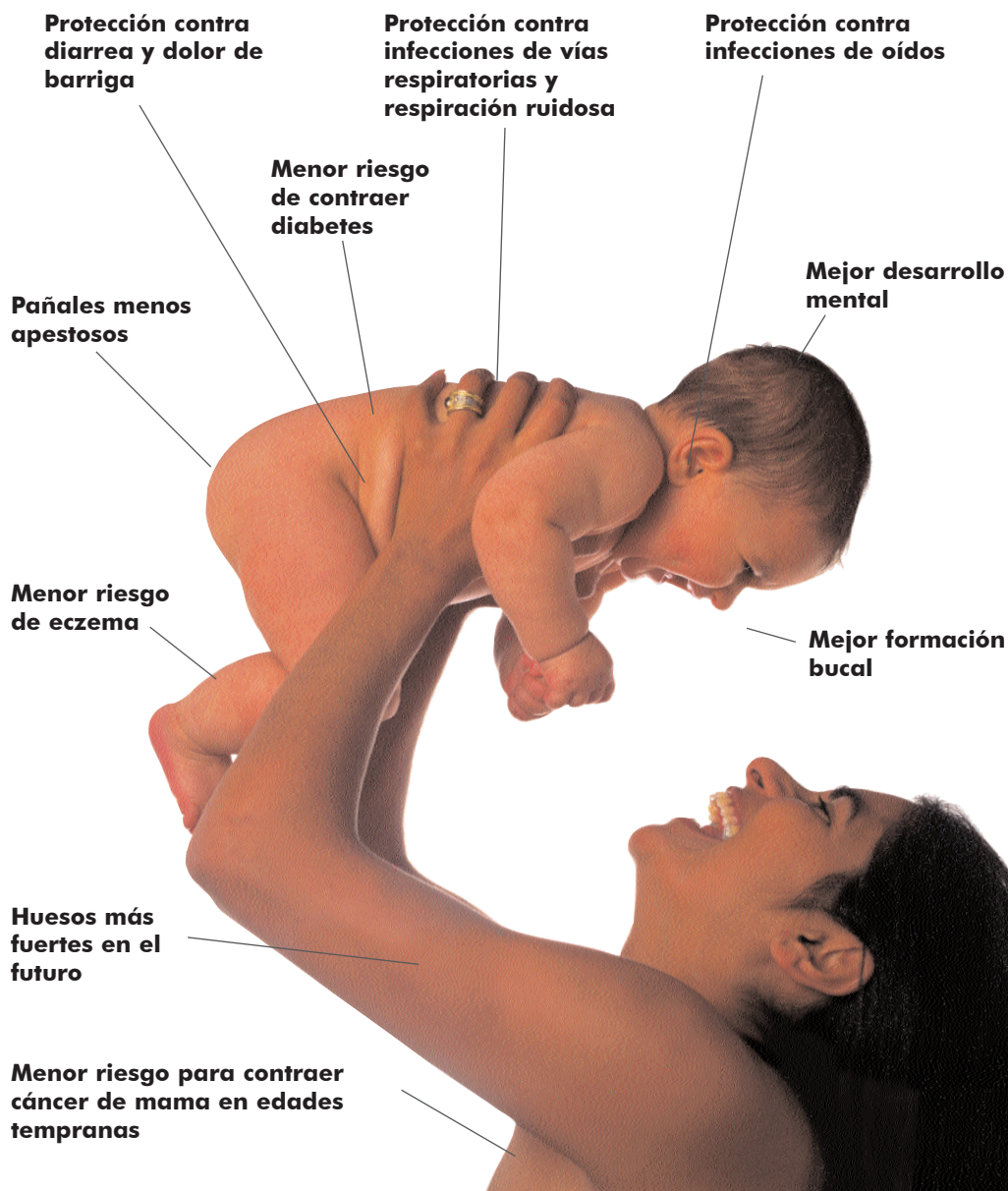
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

Beneficios de la Lactancia Materna

- ¿A cuantos puedes señalar?



UNICEF y the Baby Friendly Initiative

(la Iniciativa Amigo de los Niños)

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, está trabajando globalmente para ayudar a que cada niño pueda desarrollar su potencial plenamente. Trabajamos en más de 160 países, apoyando programas que les proporciona a los niños:

- Mejor alimentación y nutrición
- Agua potable e instalaciones sanitarias
- Educación

UNICEF también proporciona ayuda a los niños que necesitan protección especial, tal como niños que trabajan y víctimas de guerras.



La iniciativa Amigo de los Niños es un programa global de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud que trabajan con los servicios sanitarios para mejorar los procedimientos. Los centros de salud que cambian sus procedimientos para apoyar la lactancia materna reciben la prestigiosa denominación UNICEF/OMS Amigo de los Niños. En el Reino Unido la iniciativa Amigo de los Niños forma parte de diferentes sectores del servicio de salud para proporcionar consejos, apoyo, formación, establecimiento de contactos, evaluaciones y reconocimientos.

To make a credit card
donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open
24 hours. Please quote 'BFI'.)

Información sobre el apoyo para la lactancia materna más cercana:

More information about the work of the UNICEF UK Baby Friendly Initiative can be found on our web site (see www.babyfriendly.org.uk/parents). These leaflets are produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Spanish translation services donated by Patricia Bergström, Canary Islands. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.