



La importancia de la lactancia

Una guía importante sobre la lactancia para mujeres y sus familias

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



AGRADECIMIENTOS

El Centro de Recursos de El Mejor Comienzo (The Best Start Resource Centre) quisiera agradecer a las Unidades de Salud Pública (Public Health Units) de Ontario quienes apoyaron la creación y desarrollo de este recurso para la provincia y que de manera generosa compartieron sus recursos y experiencia.

También queremos agradecer a los padres y expertos que contribuyeron a este folleto.

La revisión final fue realizada por Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c), y asesora principal de BFI.

La información en este folleto es vigente al momento en el que se produjo, sin embargo esta puede cambiar con el tiempo. Se hará todo lo posible para asegurar que la información se mantenga actualizada.

Financiado por el gobierno de Ontario.



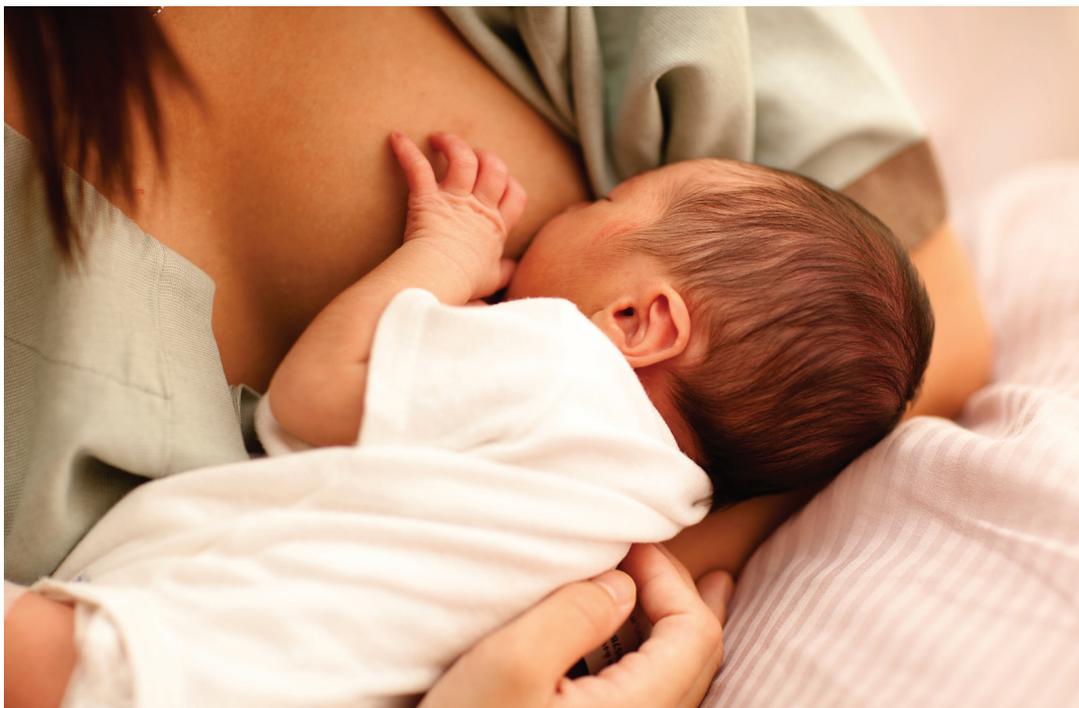


Tabla de contenidos

SECCIÓN 1 3

La importancia de la lactancia

- Los derechos de las madres en período de lactancia
- La Iniciativa a Favor del Bebé
- Tomar una decisión bien informada
- Los riesgos de la leche de fórmula
- Apoyo de la familia
- Apoyo madre a madre

SECCIÓN 2 11

Ayude a su bebé a tener un buen comienzo

- La importancia del contacto piel a piel
- Acoplamiento del bebé
- Extraer calostro o leche materna a mano
- Alimentación en base a señales

SECCIÓN 3 16

Aprender a amamantar

- Posiciones para amamantar
- Ayudando a su bebé a acoplarse
- Cómo saber si su bebé se ha acoplado bien
- Señales de que la lactancia está yendo bien
- Compresiones del seno

- ¿Está mi bebé recibiendo suficiente leche?
- El tamaño del vientre de su bebé

SECCIÓN 4 25

Cosas importantes que debe saber

- Despertar a un bebé que duerme
- Calmar a un bebé inquieto
- Hacer que su bebé eructe
- Crecimientos acelerados
- Pezones irritados
- Usar un chupón (chupete)
- Congestión
- Para almacenar su leche materna

SECCIÓN 5 31

Preguntas frecuentes

SECCIÓN 6 40

Para recibir ayuda

- ¿Dónde conseguir ayuda?



SECCIÓN 1

La importancia de la lactancia

El amamantar es la mejor decisión para usted y su bebé. La leche materna es el alimento natural para los recién nacidos. Contiene todo lo que su bebé necesita. Sin preguntas, debates o dudas. Su bebé tan solo necesita leche materna durante los primeros 6 meses. A partir de 6 meses, introduzca comida sólida y continúe con la lactancia por hasta 2 años o más. Descubra las 10 razones importantes para amamantar a su bebé en www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf.

La lactancia es importante porque:

- Todos se benefician de la lactancia: usted, su bebé, su familia y su comunidad.
- La leche materna es conveniente, siempre a la temperatura adecuada y disponible en cualquier momento.
- La lactancia es gratis.
- La lactancia promueve la unión entre usted y su bebé.
- La lactancia no impacta al medio ambiente.
- La lactancia reduce los costos de la atención médica para su familia y la sociedad.

La lactancia es importante para su bebé porque amamantar:

- Protege a su bebé de varias infecciones y enfermedades.
- Crea hábitos alimenticios saludables.
- Promueve el desarrollo correcto de la mandíbula.
- Promueve un desarrollo saludable del cerebro.

La lactancia es importante para usted porque amamantar:

- Controla el sangrado posparto.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovarios.
- Retrasa el regreso de su período.



Hoy en día, la mayoría de las madres en Ontario deciden amamantar a sus bebés. Lea *Diez consejos valiosos para una lactancia exitosa (Ten Valuable Tips for Successful Breastfeeding)* para ayudar a que su experiencia con la lactancia sea más exitosa y placentera en www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php.

Los derechos de las madres en período de lactancia

Tiene el derecho de amamantar en cualquier lugar y en cualquier momento. Este derecho está protegido por la Carta de Derechos y Libertades de Canadá (Canadian Charter of Rights and Freedoms). Si cree que sus derechos de lactancia no están siendo respetados, repórtelo a la Comisión de Derechos Humanos de Ontario (Ontario Human Rights Commission). Grupos como La Liga de la Leche Canadá (La Leche League Canada) o la Coalición sobre la Alimentación del Bebé Canadá (Infant Feeding Action Coalition Canada, INFACT por sus siglas en inglés) le pueden proporcionar apoyo adicional. Para más información sobre estos grupos, consulte la sección *Para recibir ayuda* en la página 40 de este folleto.

Una mujer en período de lactancia que regresa al trabajo tiene el derecho bajo la Comisión de Derechos Humanos de Ontario a recibir acomodaciones en el trabajo para que pueda seguir amamantando a su bebé. Visite www.ohrc.on.ca para ver la política sobre Discriminación a causa de embarazo y lactancia o consulte: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html.



La Iniciativa a Favor del Bebé

Puede que haya escuchado el término, *a favor del bebé*. La Iniciativa a Favor del Bebé es una estrategia internacional diseñada para apoyar a las madres y sus bebés a través de:

- Apoyar a las madres a tomar decisiones informadas sobre cómo alimentar a su bebé.
- Promocionar prácticas que le den a las madres y sus bebés un comienzo saludable.
- Protegerlas de la presión de la mercadotecnia de las compañías que hacen leche de fórmula.

Existen hospitales, unidades de salud pública y centros comunitarios de salud que han recibido esta denominación o que están trabajando para recibirla. Ellos ponen en práctica altos estándares sobre cómo apoyar a las madres y a sus familias. Estos estándares le ayudarán a:

- Tomar una decisión informada sobre cómo alimentar a su bebé.
- Estar preparada con información precisa sobre la alimentación infantil.
- Sentirse apoyada a medida que aprende a alimentar y cuidar de su bebé.



Tomar una decisión bien informada

La mayoría de las personas saben que la leche materna es la leche más saludable para los bebés. Sin embargo, en ocasiones las razones para alimentar con fórmula incluyen:

- El bebé tiene una condición médica y necesita alimentarse con fórmula o recibir una fórmula especial.
- La madre tiene una condición médica grave y no es capaz de amamantar a su bebé.
- La madre y su bebé están separados uno del otro y la madre no es capaz de producir suficiente leche materna para su bebé.
- La madre considera alimentar con fórmula infantil si experimenta problemas al amamantar.

La decisión de alimentar con fórmula infantil debe tomarse con cuidado. Si su bebé necesita más calorías, necesitará darle un suplemento. La mejor opción es la leche materna, la cual puede ser extraída a mano o con ayuda de un sacaleches. Para más información sobre cómo extraer leche materna, vaya a la página 13.

El alimentar con fórmula a un bebé en etapa de lactancia puede disminuir su suministro de leche materna. El complementar con fórmula puede llevar a dejar de amamantar antes de lo que tenía planeado. Puede ser difícil el comenzar a amamantar de nuevo una vez que deja de hacerlo.

A continuación hay una lista de suplementos que puede utilizar en el orden de preferencia si están disponibles:

- Su propia leche materna fresca, extraída a mano y/o con el sacaleches.
- Su propia leche materna fresca que ha sido congelada y descongelada justo antes de usar.
- Leche humana pasteurizada (leche materna) proveniente de un banco de leche humana. Algunos bancos de leche solo tienen suficiente leche para bebés con necesidades especiales como por ejemplo bebés prematuros.
- Fórmula comercial a base de leche de vaca.



Muchos padres utilizan un biberón para dar un suplemento. A los bebés que se alimentan con biberón les puede resultar más difícil el amamantar. Puede dar el suplemento a su bebé usando uno o más de estos métodos. Con ayuda de un experto considere:

- Un vasito (vaso abierto, no vaso para sorber) o una cuchara.
- Un aparato de apoyo a la lactancia, el cual utiliza un tubo en sus senos.
- Alimentación con el dedo con un tubo atado a un dedo limpio.
- Biberón.
- Dispositivos de alimentación más especializados.

Si considera utilizar fórmula, pregúntese:

- ¿Por qué decidí amamantar?
- ¿Por qué estoy considerando alimentar con fórmula infantil?
- ¿Creo que la fórmula ayudará a calmar a mi bebé?
- ¿Conozco todos los métodos que ayudan a calmar a mi bebé?
- ¿He considerado los problemas de salud causados por alimentar a mi bebé con fórmula como la diarrea e infecciones de oído?
- ¿Estoy siendo influenciada de manera inadecuada? (Familia, amigos, medios de comunicación, etc.)
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción?
- ¿He consultado a un proveedor de asistencia sanitaria con la experiencia e información necesarias para ayudar a madres y bebés para alimentar con fórmula?
- ¿Cuál es la mejor decisión para mi bebé, para mí y para mi familia?
- ¿Me siento cómoda con mi decisión?

Puede que tenga más preguntas de las mencionadas anteriormente. Hable con un experto en lactancia o llame a su unidad de salud pública local para hablar con una enfermera. Es importante que cualquier información que reciba sobre la alimentación de su bebé esté basada en investigaciones y sea proporcionada sin predisposiciones personales, y no sea inducida por campañas publicitarias.

Conozca más sobre la preparación segura de fórmula infantil, la alimentación y el almacenamiento. Si utiliza fórmula y planea continuar amamantando, es importante tener un plan para mantener su suministro de leche. A partir de este plan, trabaje hacia sus metas de lactancia originales con un proveedor de asistencia sanitaria experimentado.

“ Edúquese sobre la lactancia antes de que llegue su bebé. Tome una decisión y haga sus planes para amamantar y manténgase informada sobre cómo mantener su suministro de leche. Comparta su decisión con aquellos que la quieren y la apoyan. Por último, averigüe qué apoyos hay en su comunidad para que le ayuden a alcanzar sus objetivos. ”

Los riesgos de la leche de fórmula

Los bebés y niños pequeños que no son amamantados tienen más riesgo de:

- Infecciones tales como infecciones del oído y del pecho.
- Molestias del estómago y de los intestinos, que causan diarrea.
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).
- Obesidad y enfermedades crónicas más adelante en su vida.
- Algunos tipos de cáncer infantil.

Para las madres, el NO amamantar aumenta las posibilidades de:

- Sangrado posparto.
- Diabetes tipo 2.
- Cáncer de mama y de ovario.



Apoyo de la familia

Todas las madres se benefician del apoyo de sus parejas, sus familias, otras madres en periodo de lactancia y su comunidad. Ellos le pueden ayudar a darle a su bebé el mejor comienzo. La lactancia es algo natural y los bebés nacen para amamantar.

Durante los primeros días después del nacimiento, algunos bebés y madres necesitan tiempo para aprender y hacerlo bien. Lo que otras personas dicen o creen puede afectar su experiencia de lactancia. Hable con su pareja y su familia. Dígalos que planea amamantar. Anímelos a que se familiaricen con este folleto y con otra información de confianza sobre la lactancia para que sepan cómo pueden apoyar. Acepte su ayuda y apoyo para que pueda cuidar de usted y su bebé.



“Creo que es importante que las familias comprendan la importancia de la lactancia. Las madres primerizas necesitan de mucho apoyo, no solo de sus parejas sino de toda la familia. Se necesita de paciencia y persistencia pero es una maravillosa experiencia para crear vínculos, ¡una que apreciaré por siempre!”

Los familiares y amigos pueden hacer de la lactancia un éxito de las siguientes maneras:

1. **Al estar informados.** Obtenga información sobre la lactancia antes de que nazca el bebé. Hable con amigos, parientes, otras familias que estén en período de lactancia y profesionales de la salud para aprender qué es lo que hace que la lactancia sea un éxito. Considere el atender a un curso de lactancia prenatal. Lea este folleto.
2. **Conozca dónde hay apoyos.** Familiarícese con los recursos en su comunidad. Ayude a la madre a acceder a esos apoyos.
3. **Ofrezca ánimos.** Una madre puede preocuparse de no tener suficiente leche para su bebé. Asegúrele de que la mayoría de las madres tienen más que suficiente leche materna. Dígale que el amamantar es la mejor manera de cuidar de su bebé. Dígale que cree en ella. Dígale que está ahí para ayudar.
4. **No moleste.** Limite el número de visitas, llamadas y otras interrupciones durante las primeras semanas. De esta manera la madre y el bebé pueden conocerse y aprender a amamantar de manera exitosa.
5. **Promueva el descanso.** Una madre necesita mucha energía para concentrarse en el bebé. Ayude con las necesidades cotidianas tales como la preparación de alimentos, lavar trastes y ropa, mantener la casa ordenada y cuidar de otros niños.
6. **Ayude a la madre a cuidar del bebé.** Los bebés lloran por muchas razones, no tan solo por tener hambre. Aprenda las señales del bebé, las diferentes maneras de tranquilizar al bebé, tales como sostenerlo en contacto piel a piel, caminar, cantar o bailar. Ayude con bañar, cambiar y eructar al bebé. Al ayudar a la madre le da más tiempo para amamantar al igual que para cuidar de sí misma.
7. **Tenga expectativas realistas.** Un bebé cambia por completo la vida de uno. Es normal tener sentimientos encontrados sobre estos cambios. El dejar de amamantar no acabará con estos sentimientos. El amamantar ayudará tanto a la madre como al bebé.
8. **Busque ayuda.** Si la madre siente que la lactancia no está yendo bien, anímela a que pida ayuda.
9. **Recuerde que cada madre es diferente.** Pregúntele qué podría ayudarle.

Apoyo madre a madre

Las madres también se benefician del apoyo de otras madres que están amamantando. Puede tener amigos o parientes que están amamantando a sus bebés o que lo han hecho de manera reciente. También puedes conocer a otras mujeres embarazadas o en periodo de lactancia a través de:

- Clases prenatales.
- Grupos de padres.
- Grupos de apoyo a la lactancia.
- Grupos de La Liga de la Leche Canadá.
- Redes sociales incluyendo grupos de Facebook locales.

Para más información sobre el apoyo a la lactancia, consulte la página 40 de este folleto.

“ Encontré el apoyo de madres que estaban amamantando, mis enfermeras de salud pública local, mi madre, algunos amigos cercanos y mi esposo. Pero el mejor apoyo fue saber que le estaba dando a mi bebé todo lo que necesitaba para crecer sano y fuerte, y para tener un sistema inmunitario protegido. Lo haría todo de nuevo, ¡sin pensarlo dos veces! ”





SECCIÓN 2

Ayude a su bebé a tener un buen comienzo

Puede ayudar a su bebé a aprender a amamantar al:

- Cargar a su bebé en contacto piel a piel.
- Practicar el acoplamiento natural del bebé.
- Seguir las señales de su bebé.
- Aprender a utilizar la mano para extraer el calostro y la leche materna.

Contacto piel a piel

El contacto piel a piel es una manera de cargar a su bebé del que tanto los bebés como los padres disfrutan. El bebé tan solo lleva puesto un pañal y se le carga en una posición vertical. El pecho del bebé está sobre el pecho desnudo de la madre. Asegúrese de que la nariz y la boca del bebé se puedan ver y que el bebé sea libre de levantar la cabeza.

Una cobija delgada puede cubrir la espalda del bebé. Cuando se sostiene a los bebés en contacto piel a piel, ellos pueden oír el latido del corazón de su madre y su respiración, al igual que oler y sentir su piel. Esto es familiar y reconfortante, y les ayuda a utilizar sus instintos naturales.



La importancia del contacto piel a piel

- Ayuda a que su bebé se sienta seguro y protegido.
- Estabiliza la frecuencia cardiaca de su bebé, su respiración y el nivel de azúcar en la sangre.
- Mantiene a su bebé caliente a través de su calor corporal.
- Promueve la vinculación y le ayuda a conocer a su bebé.
- Ayuda a su bebé a estar calmado y a llorar menos.
- Le ayuda a sentirse más confiada y relajada.
- Ayuda al flujo de la leche y puede mejorar su suministro de leche.
- Promueve un buen acoplamiento. Esto significa que es menos probable que tenga pezones irritados y su bebé recibirá más leche.

Sostenga a su bebé en contacto piel a piel tan pronto como sea posible después de dar a luz. Este tiempo especial les ayudará a ambos a recuperarse del parto. Sosténgalo sin interrupciones, por una hora o más, o tanto como desee. Pesar al bebé y administrar medicamentos rutinarios puede hacerse más tarde. Puede conocer más en esta ilustración: www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin_infographic.pdf. A medida que su bebé crece, continúe sosteniéndolo en contacto piel a piel a menudo y por períodos largos. Puede ver más en este video: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4. Los bebés prematuros se benefician también de esto. Puede que lo conozca como *Método madre Canguro*. Su pareja, u otra persona cercana, también puede proveer de contacto piel a piel para tranquilizar y consolar a su bebé de vez en cuando.

Acoplamiento natural del bebé (también conocido como *Lactancia en posición semiacostada o Postura biológica*)

El acoplamiento natural del bebé es una forma natural y sencilla para que su bebé encuentre su pecho justo después del nacimiento o en cualquier momento en el que esté amamantando. Es particularmente útil cuando su bebé está aprendiendo a amamantar, si su bebé no está amamantando bien o cuando sus pezones están irritados.

- Siéntese de manera cómoda y con un apoyo, recostándose.
- Sostenga a su bebé en contacto piel a piel para que su vientre descansa sobre usted con su cabeza cerca de su seno.
- Su bebé nació con un reflejo que le ayuda a encontrar sus pezones. Se le conoce como el reflejo de “búsqueda” (hociqueo). Se dará cuenta de que el bebé girará la cabeza o de que la moverá de arriba a abajo buscando sus senos. Esto puede parecer como un balanceo o picoteo.
- Mantenga la espalda y las nalgas de su bebé con el brazo y la mano a medida que se mueve hacia sus senos. Cuando sus hombros y cadera están sujetos, el bebé puede inclinar la cabeza hacia atrás un poco. Esto le ayudará a acoplarse.
- Su bebé encontrará su pezón. Puede que primero lo toque con la mano.
- Después de un par de intentos, su bebé empujara su barbilla hacia sus senos, se estirará con la boca abierta y se enganchará a su pecho.
- Una vez que su bebé esté acoplado, puede ajustar su posición y la de su bebé para asegurarse de que los dos estén cómodos.

Extraer calostro o leche materna a mano

Extraer a mano es el utilizar sus manos para sacar leche de sus pechos. El calostro, un fluido rico y amarillento, es la primera leche. Es importante que su bebé reciba su calostro ya que ayuda a su sistema inmunitario y es rico en nutrientes. Durante los primeros 2 o 3 días después del parto, tendrá una cantidad pequeña de calostro.

El extraer a mano es una habilidad importante para las madres. Extraer calostro o leche materna a mano es importante porque le ayuda a:

- Extraer algunas gotas de leche para que el bebé se interese en engancharse.
- Prevenir una irritación al frotar, de manera suave, unas gotas de leche en su pezones.
- Suavizar sus pechos cerca de los pezones antes de acoplar a su bebé, si es que están muy llenos.
- Hacer que sus senos estén cómodos si están muy llenos y su bebé no se está alimentando.
- Extraer leche para su bebé si va a estar lejos o necesita alimentarlo de otra manera que no sea través del pecho.
- Incrementar su suministro de leche.

Puede practicar el extraer leche a mano tan pronto como su bebé nazca o incluso una o dos semanas antes.

Para extraer calostro o leche materna para su bebé:

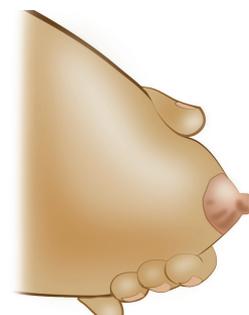
- Lávese bien las manos.
- Busque un lugar en donde esté cómoda y relajada.
- De manera suave, masajee sus senos desde la pared torácica y hacia el pezón. Los masajes pueden ayudar al flujo de leche. También puede ayudar el sostener sus pezones de manera suave con sus dedos.
- Coloque una toalla tibia en su seno por un par de minutos.
- Sostenga su seno con una mano, no muy cerca del pezón. El pulgar debe estar en lugar opuesto al resto de los dedos y aproximadamente 2 ½ - 4 centímetros (1 a 1½ pulgadas) detrás del pezón.



presione (hacia atrás hacia su pecho)



comprima



descanse

- **Presione** ligeramente su pecho hacia adentro, hacia su pared torácica.
- De manera suave **comprima** tanto su pulgar como sus dedos al mismo tiempo, sin frotar la piel.
- **Descanse** los dedos por un par de segundos y después repita el mismo movimiento. No apriete la base del pezón ya que esto detendrá el flujo de la leche y podría irritarle.
- Mueva sus dedos alrededor del seno para que pueda extraer leche de todo el pecho. Continúe por alrededor de un minuto o hasta que el flujo de la leche se detenga. Puede que quiera cambiar de mano y cambiar de un seno a otro de vez en cuando. Intente extraer cualquier grumo de leche que pueda tener en el seno. Si necesita más información consulte la hoja informativa *Conductos bloqueados (Blocked Ducts)* que complementa este recurso en http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.
- Recoja la leche en una cucharita o en un recipiente con una boca ancha. Puede entonces alimentar a su bebé con el calostro o con la leche materna usando un vasito o una cuchara. Pregunte a su proveedor de asistencia sanitaria, su enfermera del hospital o de salud pública que le enseñe a hacer esto.

A veces una madre puede no ser capaz de amamantar de inmediato. O una madre puede estar separada de su bebé por razones médicas. En ambos casos, es importante establecer y mantener su suministro de leche. Si su bebé no está tomando leche directamente de su pecho, puede establecer su suministro de leche al extraer leche a mano, usando un sacaleches o una combinación de ambos. Es importante que extraiga leche tantas veces como un bebé se alimentaría, al menos 8 veces en 24 horas. Incluso puede comenzar durante la primera hora después del parto, una vez que su bebé haya estado en su pecho. Si necesita más información consulte la hoja informativa *Extraer y almacenar leche materna (Expressing and Storing Milk)* que complementa este recurso en http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



Alimentación en base a señales

Amamante a su bebé de manera seguida. Los bebés necesitan alimentarse **al menos** 8 veces en 24 horas. Esté atenta a las señales de su bebé. Su bebé le dirá cuando está listo para comer, si necesita de un descanso mientras amamanta y cuando haya terminado.

Su bebé le demostrará que está listo y ansioso por comer. Le mostrará algunas señales conocidas como *señales de hambre*.



Señales de hambre tempranas: Boca abierta, bostezos, chasquido de labios.



Señales de hambre intermedias: Inquieto, sonidos de susurros que aumentan de volumen.



Señales de hambre tardías: Lloriqueos, llanto, agitación.

Señales tempranas: **“Tengo hambre”**.

- Se agita, mueve los brazos.
- Abre la boca, bostezo o lame.
- Se lleva la mano a la boca.
- Mueve la cabeza de lado a lado.
- Hociqueo, busca alcanzar cosas con la boca.

Señales intermedias: **“Tengo mucha hambre”**.

- Se estira.
- Se mueve más y más.
- Se lleva la mano a la boca.
- Succiona, susurra o suspira.

Sabe que su bebé está recibiendo suficiente leche cuando:

- Su bebé se amamanta al menos ocho veces en 24 horas. Es normal si su bebé come más veces.
- Su bebé cambia de succión rápida al principio de la toma, a succión lenta. Puede oír o ver a su bebé tragar. Puede cambiar a una succión rápida más adelante durante la lactancia. Notará un pausa mientras succiona cuando su bebé abre la boca de manera amplia.
- Después de cumplir los cuatro días de edad, su bebé tiene al menos tres o cuatro pañales sucios cada 24 horas. La popó es de color amarillo y se parece a una sopa espesa. Después de seis a ocho semanas, es posible que el bebé no haga popó tan frecuentemente. Esto es normal.
- Puede sentir que sus pechos están más ligeros después de amamantar.

Para calmar a su bebé a la hora de comer, intente estos consejos:

- Intente responder rápido si su bebé empieza a llorar. Es más difícil calmar a un bebé si éste ha estado llorando durante mucho rato.
- Desvista a su bebé y póngalo en contacto piel a piel sobre su piel al descubierto.
- Intente amamantarlo de nuevo, aunque haya comido hace poco.
- Sostenga a su bebé contra su pecho o su hombro y camine con él o ella, o mézalo en una silla mecedora.
- Intente hacerlo eructar.
- Háblele, cántele o diga “shhhh”.
- Cambie sus pañales si están mojados o tienen popó.
- Use un portabebés o moisés para ir a dar un paseo.

Señales tardías: **“Tranquilízame, después aliméntame”**.

- Lloro.
- Movimientos corporales agitados.
- Se pone rojo.

Si su bebé muestra señales tardías de hambre, es momento de calmar a su bebé antes de alimentarlo. Lo puede hacer al:

- Acurrucarse.
- Cargar a su bebé en contacto piel a piel.
- Hablando o cantándole.
- Acariciando o balanceándolo.



SECCIÓN 3

Aprender a amamantar

Posiciones para amamantar

Cuando esté preparada para alimentar a su bebé, asegúrese de que usted y su bebé estén en una posición que facilite la lactancia. Las madres y los bebés pueden amamantar en varias posiciones. Al principio puede encontrarse más cómoda en una cierta posición, como sentada en su silla favorita o acostada en la cama. A medida que usted y su bebé se conviertan en expertos de la lactancia, será capaz de alimentar a su bebé en cualquier lugar, mientras camina, mientras lo sostiene en un cargador para bebés o sentada a la mesa.



Cualquiera que sea la posición que le guste usar (lactancia semiacostada, sentada o acostada), su bebé debe estar en una posición que le permita acoplarse de manera profunda y para que trague de manera fácil. Aquí hay algunas cosas que tener en mente:

- Haga que su espalda esté bien apoyada.
- Asegúrese de estar en una posición que no le cause dolor (de una episiotomía o cesárea).
- La oreja, hombro y cadera de su bebé deben estar en una línea recta.
- La cabeza de su bebé debe estar ligeramente inclinada hacia atrás. Esto le permite acoplarse de manera profunda y tragar más fácil.
- Tenga a mano una bebida para usted antes de comenzar.

Ayudando a su bebé a acoplarse

Cuando su bebé esté listo para acoplarse, acérquelo a sus pechos. Existen varias posiciones y maneras de acoplar al bebé. Aquí hay algunos consejos que le pueden ayudar.

Barriga a mamá – Posicione la barriga de su bebé sobre su barriga. Sostenga los hombros y el cuerpo de su bebé ya que es mejor para los bebés cuando pueden levantar y mover la cabeza libremente.

Posiciones – En una posición sentada, coloque sus dedos en ambos lados de la cabeza del bebé por debajo de las orejas o soportando su cuello. En una posición semiacostada o acostada de lado, su bebé es libre de mover la cabeza.



Posición acostada

Cuando está cansada (¡y todas las madres primerizas lo están!) la postura acostada para amamantar puede ser útil.

- Acuéstese de lado, con una almohada debajo de la cabeza. A algunas madres les gusta tener una almohada detrás de la espalda o también entre las rodillas.
- Deje que la almohada apoye el peso de su cabeza.
- Ponga a su bebé de lado y mirando hacia usted.
- Acerque al bebé de tal manera que su nariz esté a la altura de su pezón y su barbilla se presione contra el pecho. Cuando el bebé incline la cabeza y abra completamente la boca, acérquelo para ayudar a que se acople.



Posición sentada cruzada o de acunar cruzada *(cuando amamante del pecho izquierdo)*

- Sostenga a su bebé con el brazo derecho.
- Coloque la mano derecha detrás de los hombros y cuello del bebé.
- Puede sostener su seno con la mano izquierda.



Posición invertida o “de rugby”

(cuando amamante del pecho izquierdo)

- Ponga una almohada detrás de su espalda y a su lado para apoyar su brazo y al bebé.
- Sostenga al bebé a su lado con su cuerpo entre su codo izquierdo y el costado, de tal manera que las piernas y pies del bebé estén hacia su espalda.
- Su mano izquierda estará detrás de los hombros y el cuello del bebé.
- Puede sostener su seno con la mano derecha.



Posición sentada o de acunar

(cuando amamante del pecho izquierdo)

- Sostenga a su bebé con el brazo derecho, con la cabeza del bebé cerca de su codo. Su mano sostiene su trasero.
- Puede sostener su seno con la mano derecha si es necesario, o puede usar la mano derecha para sostener el peso del bebé.

Cualquier postura que sea cómoda para usted y para su bebé es una buena postura. Una buena postura permite que el bebé se acople bien.

Mano guía – En una posición sentada, puede que necesite sostener su seno mientras el bebé se acopla. Cuando utilice sus dedos para sostener su seno, asegúrese de que estén alejados del área oscura o rosada (areola) alrededor de su pezón.

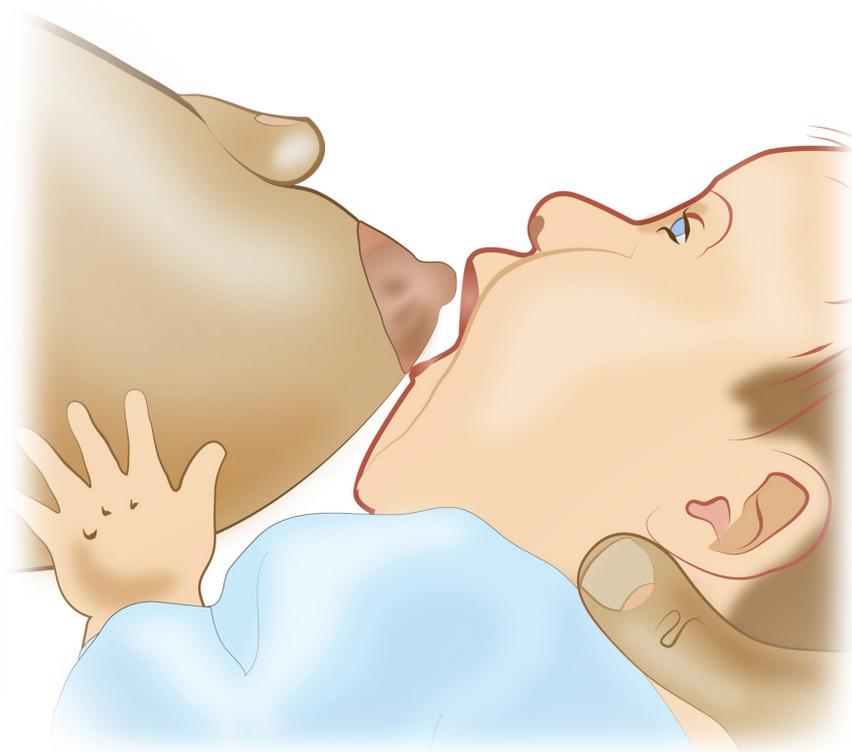
Acoplamiento – Sostenga la boca de su bebé a la altura de su pezón. Cuando el bebé se acopla bien, presiona su barbilla contra su pecho, su cabeza está inclinada hacia atrás y la punta de su nariz puede tocar su pecho. Lo ideal es que introduzca en su boca el pezón y parte de su pecho.

Colocar una boca amplia en su seno – La barbilla de su bebé tocará su pecho, alrededor de una pulgada de su pezón. Entonces puede esperar a que su boca se abra de manera amplia sobre su pezón. Después, utilizando el pulgar de su mano guía para amamantar, empuje de manera ligera su areola en la boca de su bebé. Su pezón será casi la última parte dentro

de su boca. Acurruque sus hombros aun más. Cuando hay un acoplamiento profundo, habrá más areola en la boca del bebé y usted estará más cómoda. Su bebé puede ahora comenzar a succionar. No necesita empujar a su bebé hacia su pecho. De hecho, a los bebés no les gusta ser empujados y puede que empujen su mano de vuelta. Esto le puede hacer pensar que su bebé no quiere comer. Cuando esté sentada puede utilizar un reposapiés para estabilizar su regazo y ayudar a que la almohada se quede en su lugar.

Almohadas – Cualquier tipo de almohada puede servir de apoyo, en especial bajo sus muñecas y codos. También pueden proteger su cicatriz si tuvo una cesárea.

Un último vistazo – Cuando su bebé se esté alimentando notará que su barbilla está escondida entre su pecho, su cabeza está inclinada ligeramente hacia atrás y su nariz está libre.



“ Los consultores de lactancia son un gran recurso al cual acudir si tiene dificultades al amamantar. ”

“*La lactancia es un proceso de aprendizaje y puede que tome más tiempo de lo esperado. Es la experiencia de vinculación más reconfortante y emocional que puede tener con su bebé. Incluso a los 6 meses, si ella se molesta mucho, el cargarla en contacto piel a piel y/o el amamantarla siempre calma a mi hija.*”

Si su bebé se queja y no se acopla, intente estas cosas:

- Ubicarlo nuevamente en una posición vertical entre sus senos.
- Acarícielo y hable a su bebé hasta que se calme.
- Cállese. Esto también calmará a su bebé.
- Cambie de posición para amamantar.
- Vea si el bebé se acoplará por sí solo en la posición semiacostada.
- Extraiga un poco de leche sobre su pezón para que el bebé pueda olerlo y probarlo inmediatamente.

Si no puede acoplar a su bebé, pida ayuda. Para información *Para recibir ayuda*, vaya a la página 40 de este folleto.

Cómo saber si su bebé se ha acoplado bien

Mientras su bebé está amamantando, puede saber que se ha acoplado bien si sucede lo siguiente:

- Usted está cómoda amamantando.
- Su bebé está succionando de manera regular, lenta y firme.
- Puede escuchar que traga.
- La boca de su bebé está abierta de manera amplia y sus labios se ensanchan. Si su bebé está acoplado profundamente, puede que no vea sus labios.
- Las orejas o las sienes de su bebé se mueven mientras succiona.

Cuando su bebé termine de amamantar:

- Sus pezones tendrán una forma normal y circular y no deben verse comprimidos.
- Sus senos se sienten más suaves/ligeros. Esto se nota más durante las primeras semanas de lactancia.
- Su bebé debe estar relajado y satisfecho. Puede que los bebés más jóvenes se queden dormidos después de comer. Los bebés más grandes pueden quedarse despiertos pero le dejarán saber que han terminado al voltearse o comenzar a jugar.
- De manera frecuente, los bebés más jóvenes se quedan dormidos sobre el pecho, pero se despiertan de nuevo cuando los aleja del pecho. Si su bebé hace esto, es una señal de que todavía no había terminado.





Señales de que la lactancia está yendo bien

¿Cada cuánto debo amamantar y por cuánto tiempo?

La mayoría de los bebés recién nacidos se alimentan al menos ocho veces en 24 horas. El amamantar proporciona a su bebé la comida que necesita para crecer y desarrollarse. También es reconfortante y le ayuda a usted y a su bebé a desarrollar una conexión emocional cercana. Algunos bebés se alimentan de manera regular y establecen rápidamente una rutina, a otros les gusta alimentarse por períodos cortos muy seguidos, en especial durante la tarde o en la noche. A esto se le conoce como “alimentación en grupos” (cluster feeding). Es muy común en las primeras semanas.

Alimente a su bebé cuando muestre señales de hambre. Deje que se alimente tanto tiempo como quiera. Cuando termine de alimentarse del primer seno, hágalo eructar y ofrezca el segundo seno. Esto asegurará de que tenga un buen suministro de leche a medida que su bebé crece. Algunos bebés se alimentan por 20 minutos, otros toman más tiempo. Puede que su bebé se alimente por más tiempo en algunas comidas y menos tiempo en otras. No necesita medir el tiempo que toma en alimentarse o preocuparse por ello siempre y cuando su bebé:

- Se alimente con frecuencia, 8 veces o más en 24 horas, tanto durante el día como durante la noche. Esto es normal. Si su bebé pasa por periodos largos sin alimentarse, busque una evaluación de un proveedor de asistencia sanitaria calificado.
- Se alimente succionando y tragando de manera firme.
- Tenga muchos pañales mojados y sucios.
- Gane peso de manera adecuada. Es normal que su bebé pierda peso durante los primeros días después del parto (consulte la gráfica en la página 22).

Recuerde; observe a su bebé, no el reloj.



A medida que los bebés crecen pueden cambiar qué tan seguido o la cantidad de tiempo durante el que se alimentan. Siga las señales de su bebé. Su bebé sabe cuando tiene hambre y cuando está lleno.

Cuando su bebé quiera alimentarse, comience con el seno más lleno. Éste es normalmente el seno del que se alimentó la última vez. Si tan solo se alimentó de un seno la última vez, comience con el lado del que no se alimentó. Deje que su bebé se alimente tanto como esté interesado. Cambie al otro seno:

- Una vez que el primer seno se sienta suave/ligero.
- Si su bebé ya no está succionando de manera activa.

- Si su bebé suelta el seno o se queda dormido.

Asegúrese de que su bebé se alimente de manera regular de ambos senos. Si su bebé suelta el segundo seno y todavía parece tener hambre, ofrezca el primer seno de nuevo. Su pecho continúa produciendo leche mientras su bebé se alimenta. El ofrecerle al bebé cada seno más de una vez durante una comida se conoce como lactancia “de intercambio” (switch nursing). Esto puede ser de ayuda durante los primeros días o semanas.

Algunos bebés sueltan el seno cuando han terminado, otros no. Si su bebé hace varias pausas y ya no está tragando, lo puede separar del pecho. Deslice un dedo entre su seno y las encías de su bebé para detener la succión. Algunos bebés siempre se alimentan de ambos senos, otros no. Algunos bebés toman una siesta corta y después se alimentan del otro seno.

Cambie el seno con el que comienza en cada comida. En ocasiones las madres saben qué lado está más lleno. Algunas mujeres llevan un registro poniendo un listón en su sostén o una pulsera en su brazo. Haga lo que funcione mejor para usted y su bebé.

Compresiones del seno

Algunos bebés recién nacidos se quedan fácilmente dormidos mientras están alimentándose. Para animar a su bebé a que siga alimentándose hasta que esté lleno, puede usar compresiones del seno. Comprima el pecho entre sus costillas y la areola para ayudar a que la leche fluya si:

- Su bebé se queda dormido después de unos pocos minutos de estar en el pecho.
- Succiona ligeramente y traga poco.
- La succión se convierte en un chupar ligero o en mordisqueos.
- La succión se detiene.

Utilice su mano entera y comprima de manera suave pero firme. Las compresiones del seno nunca deben doler o dejar un moretón. Note si su bebé traga más cuando comprime sus senos entre cada succión o con una sola succión. Esto le ayudará a su bebé a obtener más leche. Para algunos bebés, el utilizar compresiones del seno mientras amamanta puede ser un problema ya que el flujo de la leche es demasiado grande. Algunos bebés pueden rechazar el pecho por esta razón. Las compresiones del seno solo deben utilizarse cuando se requiere de un flujo de leche más intenso. Lo mejor es observar el patrón de la succión de su bebé.

Para obtener más información sobre cómo hacer compresiones de manera adecuada, vea el video en www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold. A algunos bebés les va mejor cuando las compresiones suceden una vez que el bebé comienza a succionar como se ve en el video. A otros bebés les va mejor cuando las compresiones suceden cuando hay una pausa en la succión. Experimente y observe qué es lo que funciona mejor para su bebé.

¿Está mi bebé recibiendo suficiente leche?

Estas son señales de que su bebé está recibiendo suficiente leche (consulte la gráfica a continuación):

- Su bebé se alimenta al menos ocho veces en 24 horas.
- Su bebé tiene suficientes pañales mojados y sucios de acuerdo a su edad.
- Su bebé está activo y tiene un llanto fuerte.
- Su bebé tiene la boca húmeda y rosa, y sus ojos están brillantes.

Para asegurarse de que su bebé reciba suficiente leche durante la primera semana, mantenga un registro del número de pañales mojados y sucios en un período de 24 horas.

Al principio puede ser difícil para los padres primerizos el saber si su bebé tiene un pañal mojado. Un pañal muy mojado es más pesado que un pañal seco. Si quiere saber cómo se siente un pañal muy mojado, vierta 30 ml (dos cucharadas) de agua en un pañal seco. La orina de su bebé (pipí) debe ser clara o de un amarillo pálido, y no debe tener ningún olor. Si un pañal sucio está pesado, cuéntelo tanto como un pañal mojado como un pañal con popó.

Si su bebé no tiene varios pañales mojados y sucios, ¡busque ayuda de inmediato!

PAUTAS PARA MADRES LACTANTES									
La edad de su bebé	1 SEMANA							2 SEMANAS	3 SEMANAS
	1 DÍA	2 DÍAS	3 DÍAS	4 DÍAS	5 DÍAS	6 DÍAS	7 DÍAS		
¿Con qué frecuencia debe amamantar? Por día, en promedio durante 24 horas	       								
	Por lo menos 8 veces al día. Su bebé succiona con fuerza, de manera lenta y constante, y traga con frecuencia.								
El tamaño del vientre de su bebé	 Del tamaño de una cereza		 Del tamaño de una nuez		 Del tamaño de un albaricoque		 Del tamaño de un huevo		
Pañales mojados: Cuántos, qué tan mojados Por día, en promedio durante 24 horas	 Por lo menos 1 MOJADO	 Por lo menos 2 MOJADOS	 Por lo menos 3 MOJADOS	 Por lo menos 4 MOJADOS	 Por lo menos 6 MUY MOJADOS CON URINA DE COLOR CLARO O AMARILLO PÁLIDO				
Pañales sucios: Número de pañales y color de la deposición Por día, en promedio durante 24 horas	 Por lo menos 1 o 2 NEGRA O VERDE OSCURO		 Por lo menos 3 MARRÓN, VERDE O AMARILLA		 Por lo menos 3 grandes, blandas y granosas AMARILLA				
El peso de su bebé	La mayoría de los bebés pierden un poco de peso en los primeros 3 días después de nacer.			A partir del día 4 y en adelante, la mayoría de los bebés suben de peso de manera regular.					
Otras señales	Su bebé debe tener un llanto fuerte, estar activo y despertarse con facilidad. Sus pechos se deben sentir más ligeros y menos llenos después de amamantar.								
									
La leche materna es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses. Puede recibir consejos, ayuda y apoyo por parte de: <ul style="list-style-type: none"> - Su proveedor de asistencia sanitaria. - La línea de apoyo a la lactancia disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 1-866-797-0000. - El directorio Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services (Servicios bilingües en línea para la lactancia) en www.ontariobreastfeeds.ca. 									

2016

Para descargar esta gráfica, visite http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/spanish_magnet_art.pdf

En promedio, los bebés pierden un 7% del peso que tuvieron al nacer durante los primeros tres días de vida. Por ejemplo, un bebé de siete libras perderá aproximadamente 230 gramos o media libra. A partir del cuarto día, su bebé debe ganar de 20 a 35 gramos por día (de 2/3 a 1 1/3 onzas) y alcanzar el peso que tuvo al nacer para el día 10 a 14. Durante los primeros tres o cuatro meses su bebé debería seguir ganando de 20 a 35 gramos (2/3 –

1 1/3 onzas) por día. Si su bebé gana peso de manera lenta, despiértelo para más periodos de alimentación y busque ayuda para asegurarse de que su bebé esté alimentándose bien. También puede utilizar las compresiones del seno y alimentar de ambos senos más de una vez. También puede exprimir leche a mano y darle a su bebé cualquier leche materna que obtenga. Siempre amamante cuando parezca que su bebé tenga hambre.

Una vez que el bebé tenga dos días de nacido, anticipe que su bebé lactante tenga 3 o más deposiciones grandes, blandas y normalmente granosas por día. Vaya a la sección *Para recibir ayuda* en la página 40 si su bebé no tiene 3 o más deposiciones al día si es menor de tres semanas de edad.

Entre las tres y cuatro semanas, algunos bebés sólo tendrán de 1 a 2 deposiciones por día. Algunos tienen una sola deposición grande cada par de días. Esto es normal siempre y cuando su bebé se esté alimentando bien, parezca satisfecho y su popó sea suave. Si su bebé no se está alimentando bien, es más exigente de lo normal o no ha tenido una popó en más de una semana, consulte la sección *Para recibir ayuda* en la página 40 de este folleto.



“Las parejas y los familiares pueden ayudar de muchas maneras. El cambiar al bebé, hacerlo eructar, mecerlo o cantarle puede ayudarles a llegar a conocer al bebé y saber que están ayudando.”

El tamaño del vientre de su bebé

Su bebé necesita alimentarse de manera seguida ya que su estómago es pequeño. Cuando su bebé nace, su estómago es del tamaño de una cereza. Para el día tres, el estómago de su bebé incrementa al tamaño de una nuez. A los siete días de edad, el estómago de su bebé es del tamaño de un huevo. Puede ver esto en la gráfica en la página 22.



SECCIÓN 4

Cosas importantes que debe saber

Despertar a un bebé que duerme

Algunos bebés recién nacidos están somnolientos. Eso significa que es posible que su bebé no se despierte por sí mismo para comer al menos ocho veces en 24 horas. O su bebé se puede acoplar pero quedarse dormido poco después de que haya comenzado a amamantar. Hasta que su bebé se esté despertando de manera regular y ganando peso de manera constante, puede que a veces tenga que despertar a su bebé.

Consejos para despertar y alimentar a un bebé adormilado:

- Mantenga cerca a su bebé para que pueda notar cuando muestre señales de hambre. Los bebés pueden amamantar incluso cuando no están despiertos por completo o adormilados. Es mejor alimentarlos cuando muestran señales de hambre.
- Alimente a su bebé tan pronto como muestre algunas señales de hambre, o puede que regrese a un sueño aún más profundo. Para aprender más sobre las señales de hambre vaya a la página 14 de este folleto.
- Cargue a su bebé en contacto piel a piel. Su bebé amamantará más seguido si lo mantiene en contacto piel a piel sobre su pecho mientras esté despierta.
- Desenvuelva a su bebé y desvístalo. Cambie su pañal si está mojado o sucio.
- Levántelo a sus hombros y acaricie su espalda. Masajee su cuerpo.
- Gírelo de un lado a otro. Háblele.
- Extraiga un poco de leche cuando lo acerque a su pecho para que tenga un estímulo para acoplarse.
- Utilice compresiones del seno durante los momentos de alimentación para animar a un bebé adormilado a estar más alerta. Esto aumentará la cantidad de leche que toma. Para aprender más sobre compresiones del seno vaya a la página 21 de este folleto.
- Ofrezca cada seno más de una vez. Cambie de senos de manera más seguida para ayudar a despertar a su bebé y animarlo a comer de forma activa.



Calmar a un bebé inquieto

Los bebés lloran por muchas razones: incomodidad, soledad, hambre, miedo, tensión o cansancio. Algunos bebés lloran más que otros incluso cuando están saludables y tienen una buena alimentación. Esto sucede más a menudo en los primeros tres meses. También sucede más durante la noche. No va a malcriar a su bebé si lo carga y tranquiliza. De hecho, los bebés se desarrollan mejor cuando sus padres responden rápidamente a sus necesidades y señales.

Cuando parece que su bebé llora sin razón, pruebe alguna de estas sugerencias:

- Si sabe que su bebé se ha alimentado bien y ya lo ha hecho eructar, intente cargarlo en contacto piel a piel, caminar, mecerlo o balancearse mientras está parada. Los bebés se familiarizan con el latido del corazón, la voz y los movimientos de sus madres en los meses antes del nacimiento y se calman gracias a ellos. Una pareja o una persona a la que el bebé conoce también puede hacer esto.
- Cambie su pañal si está mojado o sucio.
- Ajuste las cubiertas o ropas de su bebé si parece que tiene mucho calor o frío.
- Ofrezca su pecho de nuevo. Use compresiones del seno y ofrezca de nuevo el primer y el segundo pecho.
- Use estrategias para calmarse, tales como contar despacio hasta diez, respirar profundamente o pretender que sopla burbujas. Generalmente, estas estrategias también calman al bebé.
- Si comienza a frustrarse, pídale a su pareja o a alguien más que sostenga a su bebé mientras usted toma un descanso.

Hacer que su bebé eructe

Un bebé que está amamantando no traga mucho aire. Aun así, es una buena idea intentar hacer que su bebé eructe. Algunos bebés se ponen inquietos si necesitan eructar. Observe qué tan seguido su bebé necesita eructar.

- Algunos bebés necesitan eructar mientras se alimentan y una vez más cuando hayan terminado.
- Algunos bebés eructan por sí mismos, mientras se alimentan o cuando han terminado.
- Puede que algunos bebés no eructen cada vez.
- Algunos bebés escupen después de alimentarse. Mientras su bebé se vea contento y gane peso a medida que las semanas avanzan, no se preocupe cuando escupa bocados de leche.

Para hacer eructar a su bebé, simplemente sostenga la cabeza de su bebé y dele palmadas en la espalda, una burbuja de aire puede salir más fácilmente si su espalda está derecha. A continuación hay algunas posiciones para eructar.



Sostenga a su bebé de manera vertical contra su hombro.



Siente a su bebé en su regazo. Su bebé estará un poco inclinado hacia adelante con su mano soportando su quijada.



Coloque a su bebé sobre su estómago a lo largo de su regazo.

Crecimientos acelerados

Hay algunos días en que los bebés parecen más hambrientos de lo normal. A estos momentos se les conoce como crecimientos acelerados. Cuando esto sucede, algunas madres se preocupan de no tener suficiente leche. No hay necesidad de preocuparse. Cuanto más alimente a su bebé, producirá más leche.

Pezones irritados

Al principio, la mayoría de las madres sienten un tirón cuando su bebé está amamantando. Esto puede ser un poco incómodo. No debería experimentar ningún dolor en los pezones. La causa más común de los pezones irritados es un acoplamiento deficiente. Si sus pezones están irritados a causa de un acoplamiento deficiente, puede ser que:

- El dolor haya empezado de uno a cuatro días después de dar a luz.
- El dolor es peor al comenzar a amamantar, y mejora después.
- Sus pezones pueden parecer contraídos o deformados después de amamantar.
- Sus pezones pueden estar dañados o sangrando.
(El tragar sangre de sus pezones no daña a su bebé).

Para prevenir y mejorar pezones irritados asegúrese de que:

- Su bebé tenga la boca abierta de manera amplia y esté acoplado a la areola.
- La lengua de su bebé esté debajo del pezón y sus labios estén ensanchados.
- Su bebé tenga la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás para que pueda abrir la boca ampliamente.
- Su mano se encuentre detrás del área del pezón y que sus dedos no estén tocando las mejillas, la barbilla o el labio inferior del bebé.

Consulte la información sobre cómo conseguir un acoplamiento profundo en la página 19.

Si tiene los pezones irritados:

- Frote suavemente la leche materna que haya extraído en sus pezones después de amamantar.
- Deje que sus pezones se sequen al aire después de amamantar. Puede que le resulte más cómodo dejar abiertas las solapas de su sostén tanto como sea posible entre cada lactancia y usar camisas sueltas de algodón. También puede exponer sus pezones al aire mientras duerme.
- Mantenga sus pezones secos y cambie las almohadillas para lactancia en cuanto se humedezcan.
- Primero amamante del pecho que esté menos irritado hasta que su pezón esté mejor.
- Intente amamantar semiacostada, vea la página 12, o intente una posición diferente.
- Si está sentada, sostenga su seno mientras amamanta.
- Busque ayuda para asegurarse de que su bebé tenga un acoplamiento profundo o para revisar qué es lo que está causando que sus pezones se irriten.

Si no siente ninguna mejora en 24 horas o se da cuenta de que hay enrojecimiento, moretones o agrietamientos llame a su proveedor de asistencia sanitaria para obtener ayuda. Vea la sección *Para recibir ayuda* en la página 40 de este folleto.



Usar un chupón (chupete)

Muchos bebés que amamantan nunca usan un chupón. Los chupones pueden ser un problema ya que:

- Un bebé que todavía está aprendiendo a amamantar, o incluso un bebé que ya sabe mamar, puede encontrar difícil ir del chupón al pecho.
- Puede que el bebé prefiera un chupón y comience a rechazar el pecho.
- Su bebé puede no obtener suficiente comida, y por lo tanto no ganar peso, especialmente si se utiliza el chupón para ayudar a que pase más tiempo entre cada toma.
- Las madres pueden producir menos leche si el tiempo entre cada toma se alarga.
- El uso de los chupones incrementa el riesgo de que su bebé tenga infecciones del oído y problemas dentales en el futuro.

Si decide usar un chupón, tan solo déselo a su bebé por períodos cortos después de que se haya alimentado. También puede dejar que su bebé chupe su dedo limpio. Si un tiempo corto de chupar no ayuda a calmar a su bebé, ofrézcale de nuevo su pecho.

Si está considerando ofrecer un chupón para ayudar a calmar a su bebé si está molesto, refiérase a la página 26 *Calmar a un bebé inquieto*. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si planea darle el chupón a su bebé.

Congestión

La mayoría de las mujeres sienten que sus pechos están más grandes y pesados en el tercer y cuarto día después de dar a luz. Esto puede durar por un par de días. Si sus pechos se sienten hinchados y sensibles, a esto se le conoce como congestión. Si sus pechos se congestionan, le puede ser más difícil a su bebé el acoplarse.

La congestión normalmente sucede durante la primera semana de lactancia, cuando la producción de la leche comienza a cambiar de calostro a leche. Puede ser a causa de:

- Incremento del flujo de la sangre hacia sus pechos.
- Hinchazón de los pechos.
- Más leche en sus pechos de la que su bebé puede tomar.

A menudo puede prevenir la congestión si:

- Amamanta cuando su bebé quiera, al menos 8 veces en 24 horas.
- Se asegura de que el bebé esté acoplado de manera correcta y se alimente de manera eficaz. Debería escuchar a su bebé tragar con frecuencia.
- Use ambos pechos en cada toma. Si su bebé no quiere tomar el segundo pecho, y siente el pecho lleno, extraiga suficiente leche de ese lado para que se sienta cómoda. Después de unos días sus senos se sentirán más cómodos.
- Evite el usar un chupón.

Si sus senos están congestionados:

- Amamante a su bebé más seguido.
- Si su bebé no se acopla, extraiga leche para suavizar la areola e intente de nuevo.
- Algunas madres se sienten más cómodas usando un sostén. Otras madres prefieren no usarlo. Si usa un sostén asegúrese de que no esté muy apretado.
- Utilice la presión inversa suavizante.
- Ponga sobre su pecho una compresa de hielo o una compresa fría envuelta entre cada toma.

Presión inversa suavizante.



1. Coloque los dedos a cada lado del pezón.
2. Haga presión hacia sus costillas y manténgala por alrededor de un minuto.
3. Rote los dedos alrededor del pezón y repita.
4. Si una parte de la areola todavía se siente firme, repita en esa área.
5. La presión inversa suavizante puede ser un poco incómoda pero no debe doler.
6. Recuerde que está presionando fluidos fuera de la areola. Su bebé será capaz de acoplarse mejor en la areola suavizada.

Si la congestión no mejora y parece que su bebé no se está alimentando bien, es importante buscar ayuda. Extraiga leche de sus pechos y alimente a su bebé con ella hasta que sea capaz de recibir ayuda. Utilice la presión inversa suavizante antes de acoplar a su bebé al pecho.

La pesadez de los senos es común y puede durar de un par de días a dos semanas. Una vez que la congestión desaparezca, sus pechos se sentirán más suaves/ligeros y menos llenos. Esto se debe a que la hinchazón ha desaparecido. No significa que esté perdiendo leche.

Para almacenar su leche materna

Si ya ha extraído algo de leche materna y quiere guardarla para su bebé, use las pautas proporcionadas por la Academy of Breastfeeding Medicine (Academia de medicina de lactancia materna).

Pautas de almacenamiento de la leche materna para los bebés saludables que están en casa (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)

Leche materna fría llevada a temperatura ambiente	• 1 a 2 horas
Leche materna recién extraída a temperatura ambiente (16-29°C)	• 3 a 4 horas
Leche fresca en el refrigerador ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 72 horas
Leche descongelada en el refrigerador	• 24 horas desde que comenzó a descongelarse
Hielera con aislante	• 24 horas
Refrigerador-congelador (puerta separada)	• 3 a 6 meses
Congelador ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 6 a 12 meses

¡Deseche toda la leche que se pase de los tiempos de almacenamiento mencionados anteriormente!

Use recipientes limpios de vidrio o de plástico duro sin BPA, o bolsas especiales para congelar leche. Los revestimientos para biberones se pueden romper fácilmente, pero se pueden utilizar si se almacenan en otro recipiente en su congelador. Escriba la fecha en la que extrajo la leche en los recipientes o bolsas. Utilice primero la leche que haya extraído antes. Deseche cualquier leche que ya se haya pasado de los tiempos mencionados anteriormente.

Puede alimentar a su bebé con la leche extraída usando un vasito o una cuchara. Si quiere más información o ayuda, contacte a su unidad local de salud pública o vaya a la sección *Para recibir ayuda* en la página 40 de este folleto. Para obtener más información consulte la hoja informativa *Extraer y almacenar leche materna (Expressing and Storing Breast Milk)* que complementa este recurso en http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



SECCIÓN 5

Preguntas frecuentes

¿Si mis pechos son pequeños, podré producir suficiente leche?

Tanto los pechos pequeños como los grandes pueden producir la misma cantidad de leche. La cantidad de leche que produce está directamente relacionada con la cantidad de leche que es extraída de sus pechos cuando su bebé amamanta, o cuando extrae leche.

¿Puedo amamantar si he tenido una cirugía de mama?

El poder producir suficiente leche después de una cirugía de mama depende de varios factores:

- El tipo de cirugía que tuvo.
- La manera en la que se hizo la cirugía.
- Si hay daños a los nervios y conductos.
- La cantidad de tiempo que ha pasado desde que se hizo la cirugía.



Es imposible predecir si una mujer podrá amamantar con éxito después de una cirugía de mama. La única manera de saber por seguro si puede amamantar es intentándolo. Puede que tome más tiempo de lo usual el desarrollar su suministro de leche. Un proveedor de asistencia sanitaria debe ver a su bebé de manera regular en las primeras semanas. Si es posible, trabaje con un consultor de lactancia. Lo mejor es comenzar a trabajar con un consultor de lactancia antes de que su bebé nazca. Esto le ayudará a crear un plan para la lactancia que incluye cuándo hacer un seguimiento con el consultor de lactancia y otros proveedores de asistencia sanitaria.

¿Puedo amamantar si tengo pezones planos o invertidos?

La mayoría de los bebés aprenden a acoplarse sin importar el tamaño o la forma que tengan los pezones, incluso si son planos o están invertidos. Puede que les tome más tiempo a usted y a su bebé aprender qué es lo que funciona mejor para los dos. Si usted y su bebé están teniendo problemas, busque ayuda de inmediato. Vaya a la sección *Para recibir ayuda* en la página 40 de este folleto.

¿Qué hago si no tengo suficiente leche?

La mayoría de las mujeres tienen más que suficiente leche para sus bebés. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para asegurarse de tener suficiente leche para su bebé.

- Empiece a amamantar lo más pronto posible después de que nazca su bebé.
- Amamante a su bebé de manera seguida, incluso durante el primer día, al menos ocho veces en 24 horas o más.
- Cargue a su bebé en contacto piel a piel tanto como pueda.
- Ofrezca sus pechos a su bebé cuando esté inquieto o cuando muestre señales de hambre.
- Si algo le preocupa, extraiga leche a mano después de cada toma y ofrezca esta leche a su bebé. Aliméntelo con esta leche usando un vasito o una cuchara.

Si está preocupada, busque ayuda. Vaya a la sección *Para recibir ayuda* en la página 40 de este folleto.

¿Por qué mi bebé traga, se atraganta y se inquieta o se separa del pecho justo después de empezar a mamar?

A veces la leche viene muy rápido para un bebé. A esto se le conoce como reflejo de eyección de leche hiperactivo (bajada de la leche). Puede causar que su bebé tenga gases, que escupa o que haga una popó diluida. Es más común en las primeras 6 semanas de lactancia. Aquí hay algunas cosas que puede hacer:

- Dé de amamantar a su bebé tan pronto como se despierte, antes de que tenga mucha hambre. Así su bebé succionará más suavemente.
- Acuéstese o recuéstese mientras amamanta para que su leche fluya yendo hacia arriba.
- Deténgase y haga eructar a su bebé si toma bocanadas, tose o se está atragantando.
- A algunas madres les resulta útil amamantar del primer pecho por un período más largo de tiempo antes de cambiarlo al otro lado. En algunos casos ayuda el amamantar solo de un pecho cada vez que lo alimente. Cambie de pecho la siguiente vez que amamante.
- A algunas madres les resulta útil extraer algo de leche a mano antes de comenzar a amamantar. Esto significa que su bebé comienza a amamantar cuando el flujo de leche rápido ya ha acabado. No es recomendable hacer esto de manera regular ya que estimula sus pechos a producir más leche de la que necesita.



¿Puedo amamantar a más de un bebé a la vez?

Sí, puede amamantar a gemelos y a hijos múltiples. También puede amamantar mientras está embarazada, y a un niño mayor como a un niño menor. La leche está diseñada para el más joven y será saludable para el niño mayor. El niño menor tiene la prioridad para recibir leche y casi siempre se alimentará más seguido. Los pechos de una madre en general se adaptan para producir toda la leche que necesita.

“ Me tomó seis semanas el hacer que mi bebé se amamantara. Tuve que usar el sacaleches y alimentarlo con leche materna mientras los dos aprendimos a amamantar. Fue agradable recibir ayuda. Algo tan natural no siempre es fácil, pero se puede aprender, si tienes los recursos y el apoyo necesarios, y mucha paciencia. ”

“*¡Simplemente escuche a su bebé! Ellos saben cuándo tienen hambre y cuándo necesitan ser consolados. Persista porque las cosas se vuelven más fáciles...permita que al menos pasen un par de meses para que se puedan conocer. Es un periodo de tiempo corto en comparación a las circunstancias.*”

Tengo fiebre y uno de mis pechos duele. ¿Todavía puedo amamantar?

Si experimenta dolor, hinchazón o enrojecimiento en el pecho y tiene fiebre, puede que tenga una infección del seno, también conocida como mastitis. Es seguro seguir amamantando. De hecho, es muy importante vaciar el pecho infectado de manera regular cada 2 a 3 horas, o puede que la infección se agrave. Contacte a su proveedor de asistencia sanitaria para obtener tratamiento. Para obtener más información consulte la hoja informativa *Infecciones de mama (Mastitis) (Breast Infection (Mastitis))* que complementa este recurso en http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



He notado un bulto en mi pecho. ¿Qué es?

Si encuentra un bulto en el pecho que no desaparece cuando amamanta, lo más seguro es que sea un conducto bloqueado. Continúe amamantando a su bebé. Para obtener más información consulte la hoja informativa *Conductos bloqueados (Blocked Ducts)* que complementa este recurso en http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. Dígale a su proveedor de asistencia sanitaria si tiene un bulto en el pecho que no desaparece.

Tengo más leche de la que mi bebé necesita. De hecho, tengo mucha leche almacenada en mi congelador. ¿Qué puedo hacer?

Es muy normal que algunas madres tengan más leche de la que el bebé necesita durante las primeras semanas de la lactancia, en especial si su bebé es pequeño o prematuro. Normalmente el suministro de leche disminuye en unas pocas semanas.

Algunas madres siguen teniendo un suministro excesivo de leche. Esto puede ser algo natural para su cuerpo o puede ser causado por extraer leche de manera regular al igual que amamantar a su bebé. Si está extrayendo leche, disminuya el número de veces que lo hace de manera gradual hasta que ya no esté extrayendo más de la que su bebé necesita.

Si su suministro de leche es excesivo sin extraer leche, intente seguir los consejos que se encuentran en la parte superior de la página 32. Una vez que su bebé comienza a comer alimentos sólidos, puede usar la leche almacenada en el congelador para mezclarla con estos.

Si quiere proporcionar su leche para bebés enfermos o prematuros, contacte un banco de leche materna. En Ontario visite www.milkbankontario.ca.

¿Cómo puedo saber si tengo candidiasis?

A veces una madre o su bebé desarrollan una condición llamada candidiasis. La candidiasis es una infección fúngica que se puede presentar en sus pezones y también en la boca de su bebé. Pueden presentarse varios síntomas. Sus pezones pueden estar irritados y con comezón. Puede también haber manchas blancas en la boca de su bebé. Si cree que usted y/o su bebé tienen candidiasis, contacte a su proveedor de asistencia sanitaria. Para obtener más información consulte la hoja informativa *Candidiasis* que complementa este recurso en http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

Mis pechos se sienten más suaves/ligeros ahora que al principio. ¿Es porque tengo menos leche?

La cantidad de leche en sus senos no está relacionada con cómo se sienten sus pechos. Sus pechos cambian con el tiempo y se adaptan a su bebé mientras éste crece. Normalmente, el tener un bebé mayor significa tener pechos más suaves/ligeros.

Escuché que debería amamantar a mi bebé mientras recibe sus vacunas. ¿Es esto verdad?

Sí, el amamantar mientras su bebé recibe sus vacunas ayuda a reducir el dolor y la angustia durante el momento de la inyección. Informe a su proveedor de asistencia sanitaria que quiere que su bebé reciba sus vacunas mientras amamanta y cuando su bebé succione bien. Comience desvistiendo a su bebé para liberar la pierna o brazo en donde recibirá la inyección. Asegúrese de que haya un buen acoplamiento cuando comience a amamantar y continúe amamantando después de la inyección. La combinación de amamantar con su contacto y palabras dulces es una de las mejores maneras de reducir el dolor para su bebé.

¿Cuándo dormirá mi bebé durante toda la noche?



Cada bebé es diferente y los bebés necesitan alimentarse de manera frecuente, sobre todo en los primeros días. Esto satisface las necesidades de su bebé ya que su estómago es pequeño y le ayuda al estimular sus pechos de manera frecuente. El tener lapsos de tiempo muy largos sin alimentar a su bebé no es de ayuda en los primeros meses.

Puede que note que su bebé se despierta más frecuentemente durante la noche si:

- Su bebé tiene un crecimiento acelerado.
- Su bebé está enfermo.
- Su bebé está aprendiendo una nueva habilidad como darse la vuelta o levantarse.
- Su bebé necesita sentirse seguro.
- Ha regresado a trabajar o a la escuela y está alejada de su bebé más seguido durante el día.

A medida que su bebé crece, se despertará menos durante la noche. Esto le toma tiempo a la mayoría de los bebés. No está sola... muchas madres primerizas sueñan con el momento en el que puedan dormir durante toda la noche. Por ahora, pida ayuda y descanse cuando su bebé esté durmiendo siempre que sea posible.

Me he estado sintiendo muy emocional, ansiosa e irritada. También siento como si no estuviera disfrutando de mi bebé. ¿Por qué me siento así?

Algunas madres se sienten tristes o no muestran interés por nada, incluso su bebé. No es a la única madre a la que esto le pasa. Alrededor de una en cinco madres desarrollan un trastorno anímico postparto. Pero hay ayuda. Los trastornos anímicos postparto pueden ser tratados con medicamentos, asesoramiento y el apoyo de otras madres que han experimentado algo similar. Contacte a su proveedor de asistencia sanitaria si se está sintiendo así. También puede encontrar información en: www.lifewithnewbaby.ca.

¿Puedo dar de mamar cuando estoy enferma?

Incluso cuando está enferma puede, en general, amamantar a su bebé. Si tiene un resfriado, gripe u otro tipo de infección, su cuerpo creará anticuerpos para combatir la enfermedad. Estos anticuerpos pasarán a su bebé a través de la leche materna. Esto le proporcionará algo de protección contra su enfermedad.

Cuando esté enferma, siempre es mejor consultar a su proveedor de asistencia sanitaria si existen precauciones que debería tomar.

¿Qué debería comer durante la lactancia?

Siga comiendo todos sus alimentos saludables preferidos. Incluso si su dieta no es perfecta, su leche contendrá todos los nutrientes que su bebé necesita. Para obtener información sobre suplementos de vitamina D para su bebé, vaya a la página 37. Para su propia salud, siga la Guía Alimentaria Canadiense (Canada's Food Guide), beba de manera que satisfaga su sed y descanse mucho. Llame a su unidad de salud pública local para conseguir una copia de *Eating Well with Canada's Food Guide (Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense)*, o vea el sitio web www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php.

Si tienes más preguntas sobre su nutrición, contacte a **Eat Right Ontario (Come bien Ontario)** en www.eatrightontario.ca o llame al 1-877-510-510-2.

¿Es seguro beber alcohol cuando estoy amamantando?

El alcohol se transfiere a través de la leche materna. El alcohol reduce el reflejo de bajada de la leche y esto puede hacer que el bebé reciba menos leche durante las tomas. Los bebés que reciben leche de madres que beben mucho durante la lactancia están en riesgo de un insuficiente aumento de peso, crecimiento deficiente y posibles retrasos en el desarrollo. Si decide tomar una bebida alcohólica de forma ocasional, es importante que planifique con anticipación y beba alcohol después de amamantar y no antes. Para obtener más información consulte *El alcohol y la lactancia (Mixing Alcohol and Breastfeeding)* en http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/bf_handouts/breastfeed_and_alcohol_SP.pdf y en www.motherisk.org. También puede llamar a Motherisk al 1-877-439-2744.



¿Es seguro tomar medicinas durante la lactancia?

La mayor parte de los medicamentos se pueden tomar de manera segura mientras está amamantando, pero siempre consulte a su proveedor de asistencia sanitaria, su farmacéutico o a Motherisk. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre la lactancia si consume drogas ilícitas. Éstas pueden ser nocivas para su bebé. Si tiene preguntas sobre medicamentos u otras drogas y la lactancia, visite Motherisk en www.motherisk.org o llame al 1-877-439-2744.

Si fumo, ¿debería amamantar?

Sí, aunque fume, la lactancia es todavía la opción más saludable para su bebé. Si puede, intente disminuir la cantidad o deje de fumar. El fumar puede causar que su bebé esté más inquieto. El fumar en exceso puede reducir la cantidad de leche que produce. Si usted o alguien más en su casa fuma, reduzca el tiempo de exposición de su bebé al humo de segunda y tercera mano. Ya que algunos bebés y niños son en especial vulnerables a los efectos del humo, aquí hay algunas ideas a considerar para reducir los riesgos:

- Dé de amamantar antes de fumar.
- Fume fuera de su casa y coche.
- Si ha fumado, lávese las manos y cámbiese la ropa exterior antes de sostener a su bebé.
- Pídale a la gente que no fume cerca de usted o su bebé.

Vea la información sobre cómo ayudar a tener un ambiente libre de humo en *Humo de segunda y tercera mano – Folleto (Second and Third-Hand Smoke – Handout)* en www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf

Para obtener más información y apoyo para dejar fumar o reducir su uso visite:

- www.smokershelpline.ca o llame a la línea de ayuda para el fumador al 1-877-513-5333
- www.pregnets.org

¿Le debería dar vitaminas a mi bebé?

La Public Health Agency of Canada (Agencia de Salud Pública de Canadá) y la Canadian Paediatric Society (Sociedad Canadiense de Pediatría) sugieren que todos los bebés que estén amamantando tomen vitamina D en gotas. Puede obtenerlas en su farmacia local. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre qué cantidad darle.

No me siento cómoda amamantando en lugares públicos. ¿Qué puedo hacer?

Puede amamantar en cualquier lugar. No tiene por qué usar un cubre lactancia o una cobija si no quiere. Nadie debe decirle que vaya al baño o a otro lugar para amamantar.

Si no se siente cómoda amamantando en lugares públicos inmediatamente, muchos centros comerciales y edificios públicos tienen un espacio privado y limpio para madres que amamantan. Las siguientes ideas pueden ser de ayuda:

- Coloque una cobija sobre parte de su bebé para ayudar a cubrir a usted y a su bebé.
- Use una camisa con botones delante y desabotone desde abajo.
- Lleve una chamarra (chaqueta) o un suéter sobre una camiseta suelta. Puede levantar la prenda interior para amamantar y la chamarra ayudará a cubrirla de los lados.
- Use un top o lleve varias capas de ropa para cubrir más su piel.



Se sentirá más cómoda amamantando en lugares públicos una vez que haya practicado un par de veces. A algunas madres les es de ayuda practicar el amamantar en frente de su pareja, un/a amigo/a cercano/a o un espejo antes de amamantar en público.

¿Cuándo tengo que alimentar a mi bebé con algo más que leche materna?

Los bebés tan solo necesitan leche materna y vitamina D en gotas durante los primeros seis meses.

Una vez que su bebé dé señales de estar listo y justo después de que cumpla los seis meses de edad, puede comenzar a darle alimentos sólidos. El bebé necesita el hierro adicional de alimentos ricos en hierro.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria, un nutricionista certificado o una enfermera de salud pública si necesita más información para saber cuándo su bebé está listo para recibir alimentos sólidos:

- Dietitians of Canada (Nutricionistas de Canadá): llame a la línea gratuita al 1-877-510-5102 o en www.dietitians.ca
- Su departamento de salud pública: hable con un nutricionista certificado o una enfermera de salud pública llamando al 1-800-267-8097 o en www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- EatRight Ontario: hable de manera gratuita con un nutricionista certificado llamando al 1-877-510-510-2 o visite www.eatrightontario.ca

Puede seguir amamantando a su bebé durante dos años o más mientras introduce a su bebé a una variedad de alimentos sólidos y líquidos. El amamantar le proporciona a su bebé nutrientes importantes y protección inmunitaria incluso cuando ya se han comenzado los alimentos sólidos. Para obtener más información consulte el folleto *Alimentando a su bebé (Feeding Your Baby)* en http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months



“ Encuentre a otras madres en su comunidad. El Early Years Centre (Centro de los primeros años) al que fui fue la mejor acción que tomé. Todavía voy cada semana y mi hija tiene diez meses y medio de edad. Hablamos, escuchamos, intercambiamos historias y aprendemos. Es increíble que, aunque el amamantar sea algo tan natural, todavía haya muchas cosas que aprender. ”

¿Cuándo le puedo dar a mi bebé leche de vaca?

Puede introducir la leche de vaca al mismo tiempo que sigue amamantando. Espere hasta que su bebé tenga de 9 a 12 meses de edad antes de introducir la leche de vaca. Cuando empiece a usar leche de vaca es importante que use leche entera pasteurizada (3.25%). El cerebro de su bebé necesita las grasas y calorías que hay en la leche para desarrollarse de manera adecuada. No le dé leche descremada, de 1% o 2% hasta que su bebé tenga dos años de edad.

¿Qué hago si voy a regresar a la escuela o al trabajo?

Cuando tenga que regresar a la escuela o al trabajo, todavía puede alimentar a su bebé con leche materna. Hable con otras mujeres que ya han pasado por esto o con consultor de lactancia o una enfermera de salud pública. Para obtener más información consulte la hoja informativa *Extraer y almacenar leche materna (Expressing and Storing Breast Milk)* que complementa este recurso en http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. También puede ver el folleto *Regresar al trabajo después del bebé (Returning to Work After Baby)* en www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf.

¿Qué tipo de anticonceptivos puedo usar?

La lactancia y los anticonceptivos son compatibles. Lo ideal es esperar al menos 2 años entre embarazos. Usted y su pareja pueden elegir de entre varias opciones confiables de anticonceptivos.

Las siguientes opciones no tienen ningún efecto sobre la lactancia y en general pueden comenzar a usarse poco después de dar a luz o del examen postparto.

- Condones (de hombres y mujeres)
- Dispositivo intrauterino (DIU)
- Vasectomía (permanente para los hombres)
- Método de la amenorrea de la lactancia (explicado a continuación)
- Espermicidas (espuma, gel, telilla vaginal anticonceptiva)
- Diafragma (debe ser reinstalado después de dar a luz)
- Ligadura de trompas (permanente para las mujeres)

El método de la amenorrea de la lactancia (MELA) es una forma efectiva de anticonceptivo, pero **solo si responde “sí” a todas** las siguientes afirmaciones:

- Mi bebé tiene menos de seis meses de edad.
- Mi período todavía no ha regresado (esto es lo que significa amenorrea).
- Mi bebé está amamantando totalmente o casi totalmente, como se explica abajo.
- Mi bebé se amamanta al menos cada cuatro horas durante el día y al menos cada seis horas durante la noche.

“Amamantando totalmente” significa que su bebé recibe todos sus alimentos de la lactancia. “Casi totalmente” significa que su bebé recibe vitamina D y uno o dos bocados, una o dos veces a la semana de otros líquidos o sólidos.

Si no está planeando quedarse embarazada y ha respondido “no” aunque sea a una de las afirmaciones, necesitará usar otro método anticonceptivo. Existen condiciones médicas bajo las que el MELA no es recomendable. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

También existen otros tipos de métodos anticonceptivos a base de hormonas. Si decide usar un método anticonceptivo hormonal, se recomienda que las madres usen aquellos de progestina sola, los que pueden comenzarse una vez que su bebé tenga seis meses de edad. Hay algunos informes que sugieren un suministro bajo de leche con el uso de las opciones de progestina sola así que pruébelos y tenga esto en cuenta. Las opciones de métodos anticonceptivos a base de hormonas incluyen:

Progestina sola

- La mini píldora
- Depo Provera
- Dispositivos intrauterinos que liberan hormonas

Anticonceptivos con estrógeno y progestina

- Píldora anticonceptiva
- Parche anticonceptivo
- Anillo vaginal anticonceptivo

Es prudente comenzar con un anticonceptivo de corta duración de progestina sola como la mini píldora antes de comenzar un tratamiento de larga duración como la Depo Provera. De esta manera, si observa un cambio en su suministro de leche puede cambiar de manera más fácil a un anticonceptivo diferente.

¿Seré capaz de amamantar una vez que mi bebé tenga dientes?

Sí, ya que muchos bebés no usan sus dientes mientras maman. Muchas madres se preocupan de que, una vez que sus bebés tengan dientes, vayan a morder o masticar el pezón. Si su bebé muerde, la reacción natural es quitar al bebé del pecho. Con frecuencia, esto desanimará al bebé de morder la siguiente vez.





SECCIÓN 6

Para recibir ayuda

La lactancia es algo natural, pero puede llevarle tiempo aprender. Hay veces en las que pueda necesitar ayuda de un profesional. Si necesita ayuda, contacte a su proveedor de asistencia sanitaria, a un consultor de lactancia o a su unidad de salud pública local.

Asegúrese de buscar ayuda de manera inmediata si nota alguna de estas señales:

- Su bebé se está alimentando menos de ocho veces en 24 horas.
- Después del cuarto día, la popó de su bebé es negra o verde oscura.
- Después del cuarto día, su bebé tiene menos de tres popos o menos de 6 pañales muy mojados en 24 horas.
- Su bebé está inusualmente adormilado, inquieto o agitado.

Estas son otras señales de que algo está mal:

- Sus pezones duelen.
- Sus pechos se sienten duros y duelen.
- Siente que tiene gripe.

¿Dónde conseguir ayuda?

Todas las madres primerizas se benefician del apoyo de otras madres que están amamantando o de profesionales. Estos apoyos pueden ayudar a amamantar con más confianza. Para buscar servicios de lactancia incluyendo grupos, centros sin cita previa, clases o clínicas, consulte el directorio de **Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services** (Servicios bilingües en línea para la lactancia) de Ontario en www.ontariobreastfeeds.ca.

Otros recursos que ofrecen ayuda y apoyo en persona, por teléfono o en internet:

- Unidades de salud pública
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- La Liga de la Leche Canadá – apoyo sobre la lactancia madre a madre
www.lllc.ca o llame al 1-800-665-4324
- Telehealth Ontario – para acceso gratuito a una enfermera certificada las 24 horas, llame al 1-866-797-0000 www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- Motherisk – información sobre drogas y medicamentos en www.motherisk.org o llame al 1-877-439-2744
- EatRight Ontario
www.eatrightontario.ca o llame al 1-877-510-510-2
- INFACT Canada
www.infactcanada.ca
- OMama
www.omama.com/en/postpartum.asp

Consultores de lactancia

- Para encontrar a un consultor de lactancia en su zona, visite www.ilca.org/why-ibclc/falc, y desplácese hacia abajo en la página. Puede que haya un consultor de lactancia cerca de donde vive.

El Best Start Resource Centre (Centro de Recursos El Mejor Comienzo) tiene varios recursos sobre la lactancia:

- My Breastfeeding Guide (Mi guía para la lactancia)
Guía www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- Amamantar a su bebé – Imán (una guía para las madres que amamantan)
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- Mixing Alcohol and Breastfeeding (El alcohol y la lactancia)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Mocktails for Mom (Cócteles sin alcohol para las madres)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- What to Expect in the First Three Months – Information for New Parents (Qué esperar durante los primeros tres meses – Información para padres primerizos)
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

Recursos locales:

- **211 Ontario**
Una línea de ayuda para ayudarle a encontrar programas y servicios en su zona
www.211ontario.ca
- **Programas para niños y familias**
Obtenga información sobre programas y servicios disponibles para niños pequeños y sus familias y hable con profesionales sobre la infancia temprana, al igual que con otros padres y cuidadores en la comunidad
www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **Su unidad de salud pública local**
Para ayudarle a encontrar la unidad de salud más cercana y los servicios que se ofrecen en su comunidad 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **Encuentre servicios de asistencia sanitaria en su comunidad**
www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **Canadian Association of Family Resource Programs (Asociación canadiense de programas de recursos para familias)**
Encuentre un directorio de programas de recursos para familias en todo Canadá 1-866-637-7226
www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

Existen muchos recursos locales disponibles incluyendo programas de apoyo entre pares (madre a madre) para la lactancia. Conozca más sobre sus recursos locales y anótelos en el espacio a continuación para tenerlos como una referencia rápida.

“Estoy muy agradecida por este folleto y los grupos que apoyan la lactancia. Cuando mi hija nació, me sentía perdida y era un desastre emocional. Me sorprendí por la cantidad de apoyo que ofrecía mi región. ¡Las otras madres en los grupos de apoyo eran increíbles! El contar cada una nuestras historias, éxitos y luchas me ayudó a salir de ahí confiando en mi decisión de seguir amamantando. Estos grupos y folletos son muy importantes.”



Best Start: Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre (Best Start: El centro de recursos sobre la maternidad, y el desarrollo de los recién nacidos y la primera infancia de Ontario).

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

Este documento ha sido preparado gracias al financiamiento del gobierno de Ontario.

