

Cómo amamantar a su bebé

¿Por qué amamantar?

La lactancia materna le ofrece a su bebé muchos beneficios importantes.

La leche materna:

- ofrece la mejor nutrición
- es todo el alimento que su bebé necesita durante los primeros 6 meses, y sigue siendo importante durante 2 años o más
- cambia a medida que su bebé crece para siempre dar la nutrición adecuada
- es fácil de digerir
- ayuda al sistema inmunológico y digestivo de su bebé a madurar y funcionar bien
- ayuda a su bebé a desarrollarse mental y emocionalmente
- apoya el crecimiento saludable de su bebé

Y los bebés que se amamantan pueden tener tasas más bajas de:

- Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) (vea la sección [El sueño](#))
- tos, resfriados y neumonía
- infecciones del oído y otras infecciones
- vómitos, diarrea, estreñimiento y otros problemas digestivos
- enfermedades graves como la diabetes y la leucemia infantil

La lactancia es buena para usted.

Dar el pecho le ayuda a crear un fuerte vínculo emocional con su bebé y a sanar más rápido después del parto. Puede ser calmante para usted y su bebé. Consume calorías, por lo que le ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable. Y al amamantar puede reducir el riesgo de enfermedades como el cáncer de mama y de ovarios.

La lactancia es conveniente.

Una vez que se acostumbra, la lactancia suele ser fácil. Su leche siempre está lista, a la temperatura adecuada y es gratis.

Dar el pecho es una habilidad que puede aprender. Y hay ayuda disponible.

Es posible amamantar. Hable con su profesional de la salud si tiene preguntas o inquietudes. Consulte la sección de [Recursos](#) para obtener una lista de opciones de apoyo que respetarán sus decisiones de alimentación y le ayudarán a alcanzar sus objetivos de alimentación.



¿SABÍA USTED?

Las palabras “*lactancia materna*” y “*amamantar*” se utilizan en esta sección para describir a un bebé que se alimenta de leche humana producida por los pechos de la madre. Puede que usted prefiera otros términos, como “*dar de mamar*” o “*dar el pecho*”. Use los términos con los que se sienta más cómoda y pida a sus amigos, familiares y proveedores de atención médica que también los usen.

Preparación para la lactancia

Los primeros días son un tiempo de aprendizaje, tanto para usted como para su bebé.

Durante el embarazo, aprenda todo lo que pueda acerca de la importancia de la lactancia materna y cómo empezar de la mejor manera posible. Podría considerar:

- hablar con su profesional de la salud, matrona o enfermera de salud pública
- practicar posturas y aprender cómo conseguir que el bebé se prenda bien
- ver videos
- hablar con la mujeres de su familia y amigas que han amamantado
- participar en cafés o grupos de lactancia, como La Leche League (llc.ca)
- buscar a un especialista en lactancia a través de la Asociación de Consultoras de Lactancia de la Colombia Británica (British Columbia Lactation Consultants Association - bclca.ca)
- aprender sobre todo el apoyo que hay disponible para las madres que amamantan (vea la sección [Recursos](#))

Inmediatamente después de nacer, abrace a su bebé piel con piel hasta que termine de alimentarse y luego todo el tiempo que desee. Este contacto ininterrumpido piel a piel –idealmente dentro de la primera hora después del nacimiento– es un primer paso importante en la lactancia. Es probable que su bebé busque su pecho para alimentarse. Si no lo hace, intente extraer a mano unas gotas de calostro e inténtelo de nuevo (vea la sección [Extracción de la leche materna](#)). La pequeña cantidad de leche sustanciosa que sus pechos producen los primeros días después del nacimiento es todo lo que el bebé necesita. Sí,

por alguna razón, su bebé no puede estar con usted inmediatamente después del nacimiento, puede extraerla a mano para ayudar a su cuerpo a empezar a producir la leche que necesitará para alimentarlo (consulte la sección [Situaciones particulares durante el nacimiento](#)).

¿Qué es el contacto piel a piel?

Consiste en colocarse al bebé sobre el pecho desnudo. Todos los bebés se benefician del contacto piel a piel.

¿Por qué es tan importante?

El contacto piel a piel puede:

- ayudar a su bebé a sentirse seguro y protegido
- calmarlo y reducir el llanto
- darle calor
- mantener su ritmo cardíaco, la respiración y el nivel de glucosa en sangre constantes después del nacimiento
- le ayuda a saber cuando tiene hambre
- ayudar con su desarrollo social y cerebral
- disminuir la depresión posparto

¿Cuándo hay que darle contacto “piel a piel”?

- inmediatamente después del nacimiento
- todos los días en los primeros meses
- siempre que su bebé necesite consuelo, como cuando está molesto o cuando recibe una vacuna

¿Quién puede tener contacto piel a piel con su bebé?

- usted
- su pareja
- otros cuidadores de confianza

Recuerde: solo tenga contacto piel a piel cuando usted esté bien despierta, y siempre siga las prácticas de sueño más seguras (vea [El sueño](#)).

¿Qué es el calostro?

Es la primera leche que produce la madre, y es rica en anticuerpos y nutrientes. El calostro recubre el tracto digestivo de su bebé, le ayuda a protegerse de infecciones y le ayuda a excretar las primeras heces (“meconio”).

Dónde encontrar apoyo

La lactancia es mucho más fácil con el apoyo adecuado. Esto puede incluir a su pareja, familia y amigos.

También puede obtener apoyo profesional y comunitario a través de:

- su profesional de la salud
- su matrona
- una enfermera de salud pública
- su doula
- La Asociación de Consultoras de Lactancia de la Colombia Británica (British Columbia Lactation Consultants Association - bclca.ca)
- HealthLink BC - (llame al 8-1-1)
- clínicas de lactancia en los hospitales
- grupos de apoyo entre padres, como los cafés de lactancia organizados por La Leche League (llc.ca)

Vitamina D

El Ministerio de Salud de Canadá (Health Canada) recomienda que todos los bebés sanos y nacidos a término que tomen leche materna reciban un suplemento líquido de vitamina D de 400 UI diariamente, a partir del nacimiento. Lea la etiqueta para ver las instrucciones.

El cuidado personal

Cuando esté amamantando, trate de concentrarse en:

- **descansar lo suficiente.** Duerma la siesta mientras su bebé duerme e intente no asumir demasiadas responsabilidades aparte de cuidar de su bebé.
- **beber líquidos** cuando tenga sed
- **comer bien** (vea [La alimentación saludable durante la lactancia](#))
- **seguir tomando diariamente un suplemento prenatal de multivitaminas y minerales**
- **obtener el apoyo** de su pareja, familia y amigos
- consultar a su profesional de la salud **si tiene alguna inquietud**



¿SABÍA USTED?

Si se resfría o tiene gripe, no deje de amamantar. La lactancia materna puede ayudar a proteger a su bebé para que no se enferme.



APOYO Qué puede hacer

- Comprenda la importancia de la lactancia materna.
- Pregúntele a su pareja qué necesita y cómo puede ayudar.
- Escuche las preocupaciones de su pareja y apóyela en la toma de decisiones sobre la lactancia.
- Lleve al bebé a pasear y deje que su pareja duerma.
- Asuma más trabajos domésticos.
- Cuide a sus hijos mayores.

Cómo dar el pecho

¿Cuál pecho?

Empiece con el pecho que no haya usado la última vez que amamantó, o con el que no haya empezado.

¿Con qué frecuencia?

Para su segundo día, su bebé estará más despierto y probablemente se alimentará mucho, al menos 8 veces cada 24 horas. Puede pasar menos de una hora desde el comienzo de una toma hasta el comienzo de la siguiente. Con el tiempo, el número de tomas se reduce y se esparcen más.

¿Qué son las señales de hambre?

Son señales de que su bebé tiene hambre. Cuando quiera alimentarse, su bebé puede:

- llevarse las manos a la boca
- mover la cabeza como si estuviera buscando su pezón
- abrir la boca, lamerse los labios o chupar
- apretar los puños sobre el pecho y el estómago, doblar los brazos y las piernas, o ponerse inquieto

El llanto es un signo tardío de hambre. Calmar a su bebé antes de intentar alimentarlo puede ayudar a que se prenda.

¿Qué es la alimentación por tandas?

Amamantar varias veces en rápida sucesión. Su bebé puede alimentarse por tandas en sus primeros días y cuando está pasando por un periodo de crecimiento.

¿Por cuánto tiempo?

Vigile a su bebé, no el reloj, en busca de señales de que es hora de amamantar. Péguese el bebé al pecho si muestra señales de hambre, incluso si acaba de terminar de alimentarse.

Es probable que el bebé se alimente activamente durante unos minutos antes de soltar el pecho. Pero no se apresure, puede que solo esté descansando. Intente hacerlo eructar o cámbielo de posición para ver si se despierta para tomar el otro pecho. Si todavía tiene hambre, beberá más.

Su suministro de leche

Es muy probable que pueda producir toda la leche que su bebé necesita. De hecho, durante las primeras semanas, puede que tenga más leche de la que él quiere. Si su bebé no se está amamantando bien, extraiga la leche (vea [Extracción de la leche materna](#)) para ayudar a mantener la producción de leche.

Usted puede ayudar a estimular su producción de leche:

- responda a las señales de alimentación de su bebé
- amamante a menudo, al menos 8 veces en 24 horas
- extraiga la leche después de amamantar, guarde la leche que sobre de forma segura para dársela al bebé más tarde (vea la sección [Extracción de la leche materna](#)).
- ofrezca ambos pechos en cada alimentación; cambie de pecho cuando el bebé tenga sueño
- amamante piel a piel
- asegúrese de que su bebé tenga se prenda bien
- detecte cuando su bebé se está alimentando activamente y tragando leche
- dese tiempo para el autocuidado
- no suplemente con la fórmula (vea la sección [Biberón suplementario](#))

El amamantar con ambos pechos le ayudará a aumentar la producción de leche cuando empiece a amamantar. Sin embargo, una vez que el bebé se alimenta bien y aumente de peso, no es necesario cambiar de pecho para alimentarlo.

¿Mi bebé está tomando suficiente leche?

Cuando se alimenta a los bebés sanos en respuesta a sus señales de hambre, tomarán lo que necesiten. Deje que su bebé sea su guía.

Recuerde que el estómago de su bebé es muy pequeño, del tamaño de una canica al nacer, y del tamaño de un huevo después de 10 días.

La mejor manera de saber si su bebé está tomando suficiente leche es si está succionando bien y haciendo sonidos al tragar. También se puede saber por la cantidad de peso que aumenta y por la cantidad de pis y caca (ver [Defecar, orinar y el cambio de pañal](#)).

Si le preocupa que su bebé no esté tomando suficiente leche, cuénteles sus preocupaciones a su profesional de la salud o enfermera de salud pública o llame a HealthLink BC al 8-1-1.



¿SABÍA USTED?

En los primeros días, es normal que los bebés pierdan algo de peso, normalmente entre el 7% y el 10% de su peso al nacer, o un poco más si nacen por cesárea o se le administran líquidos por vía intravenosa a la madre durante el parto. Su bebé probablemente volverá a recuperar el peso dentro de 2 semanas, luego comenzará a aumentar entre 120-240 gramos (¼-½ lb) cada semana hasta que, alrededor de los 4 a 6 meses, tendrá el doble de peso que cuando nació. Si su bebé pierde más del 10% de su peso en los primeros días, hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1.

Las posturas para la lactancia

Una buena postura ayuda a que el bebé se prenda bien. Use las posturas que mejor les funcionen a usted y su bebé. Póngase cómoda:

- sostenga a su bebé piel a piel
- use almohadas para apoyar los brazos, la espalda y los pies
- use un reposapiés si está sentada y póngase una almohada en el regazo
- no deje que sus dedos eviten que el bebé se prenda (si está sosteniendo su pecho con la mano libre)
- tenga un vaso de agua al alcance de la mano
- pídale a su pareja que le ayude
- tome en cuenta los principios de un sueño más seguro (vea la sección [El sueño](#)). Si cree que puede quedarse dormida, asegúrese de que el entorno sea lo más seguro posible para su bebé.



Posición de cuna



Posición de cuna modificada



Posición de pelota



Acostada de lado



Reclinada

Prenderse

¿Qué es prenderse?

Es cuando la boca de su bebé se aferra a su pecho mientras se alimenta. Si el bebé se prende bien podrá mamar debidamente y será cómodo para usted.

Una de las mejores maneras de asegurarse de que su bebé obtenga suficiente leche es que su boca se prenda bien al pecho.



CÓMO

Lograr que el bebé se prenda bien:

- Descubrije al bebé o póngase piel con piel con su él.
- Péguese el bebé al cuerpo. Voltee el cuerpo del bebé hacia usted de modo que estén barriga con barriga. Las caderas del bebé deberían estar contra sus costillas.
- Si utiliza la mano para sostener el pecho, mantenga los dedos bien alejados de la areola (la zona coloreada alrededor del pezón).
- Pegue la barbilla del bebé contra su pecho y apunte la nariz del bebé hacia su pezón, y luego espere a que abra bien la boca, como cuando bosteza.
- Estreche los hombros del bebé cerca de usted y póngale la areola sobre la lengua, para el pezón le entre bien en la boca.
- Asegúrese de que abarque bien el pecho con la boca y que su mandíbula inferior cubra más de la areola que su mandíbula superior.



Primer paso



Segundo paso

Si el bebé se prende bien:

- ✓ será cómodo para usted
- ✓ la barbilla tocará el pecho; la nariz estará ligeramente alejada
- ✓ el labio inferior se extenderá (aunque es posible que usted no lo vea)
- ✓ las mejillas estarán llenas y redondeadas
- ✓ habrá períodos de succión con breves pausas entre ellos
- ✓ el bebé no se desliza fácilmente del pecho
- ✓ el pezón tiene su color habitual y se redondea o alarga ligeramente cuando el bebé se separa
- ✓ el bebé hace sonidos “cá” al tragar una vez que le llega la leche a la boca
- ✓ el bebé se alimenta activamente durante varios minutos
- ✓ el bebé se calma después de alimentarse
- ✓ Sus pechos se sienten más blandos tras amamantar, especialmente durante las primeras semanas

Si el bebé no se prende bien:

- ✗ tendrá hoyuelos en las mejillas
- ✗ el pezón se verá aplastado o deforme cuando el bebé se desprenda
- ✗ el pezón se agrieta, se ampolla, sangra, duele
- ✗ se oye un chasquido o un golpeteo
- ✗ tendrá problemas para mantenerse prendido al pecho



INTÉNTELO

Si necesita detener la alimentación o si siente dolor cuando el bebé se prende, sepárelo tocándole la comisura de la boca con un dedo limpio. Tire suavemente de la barbilla del bebé para detener la succión. Calme al bebé si llora y empiece de nuevo. Y recuerde: aunque no es raro sentir algo de dolor cuando está aprendiendo a amamantar, debería desaparecer durante el amamantamiento y, con el tiempo, desaparecer por completo. Hable con su profesional de la salud, enfermera de salud pública o llame a HealthLink BC al 8-1-1 si el dolor continúa.

El reflejo de bajada

¿Qué es el reflejo de salida?

Es cuando sus conductos mamarios se llenan de leche. Es posible que no lo sienta, o que note un hormigueo o alguna molestia. El reflejo de salida ocurre cuando el bebé succiona. También puede suceder cuando oye llorar a un bebé o sin razón alguna.

Si le baja la leche cuando no está alimentando a su bebé, intente usar almohadillas para el pecho o presionar con la mano sobre los pezones para retener la leche.

Si la bajada de la leche es lenta, intente relajarse antes de amamantar o extraer la leche:

- sostenga a su bebé piel a piel
- siéntese o recuéstese en un lugar privado y tranquilo
- dese un masaje suave o póngase una toalla caliente sobre el pecho
- piense en su bebé o mire su foto

Eructos

¿Por qué se recomienda hacer eructar a su bebé?

Si su bebé se ha quedado dormido después de mamar de un pecho, hacerlo eructar puede despertarlo para que termine de alimentarse. También puede ayudar a sacar burbujas de aire y evitar que regurgite.

¿Es forzoso hacer eructar al bebé?

Aunque eructar puede ser útil para algunos bebés, no siempre es necesario. A menudo, los eructos se producen por sí solos cuando el bebé cambia de posición. Y si su bebé se ve satisfecho, puede que no sea necesario en absoluto.



CÓMO

Hacer eructar al bebé

1. Espere hasta que termine de mamar de un pecho.
2. Encuentre una posición cómoda:
 - colóquese el bebé en el regazo boca abajo, o
 - coloque la cabeza del bebé sobre su hombro mientras le sostiene la cabeza y espalda con la mano, o
 - siéntelo de lado sobre su regazo y colóquese el pulgar y el dedo índice debajo de la barbilla para apoyarle la cabeza. Use el resto de la mano para apoyarle el pecho. Sosténgale la espalda con la otra mano.
3. Frótele suavemente o dele palmaditas en la espalda. (Si le da palmadas muy fuertes puede hacer que regurgite toda la leche que acaba de beber.)

Si no pasa nada después de un minuto o dos y su bebé parece estar satisfecho, probablemente no necesite eructar.

