

Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium
Guía sobre lactancia materna



Cómo empezar

1. Cómo empezar

- En la primera hora después del parto, sostener a su bebé piel con piel y permitirle que se prenda al seno por sí mismo puede ayudar a que la lactancia materna tenga un buen inicio.
- Para ayudar a que el bebé se prenda al seno, sosténgalo junto a su pecho con la naricita cerca de su pezón.
- Acaricie la boca del bebé con el pezón y espere a que abra la boca con un gesto como de admiración.
- Cuando el bebé tenga la boca bien abierta, acérquelo al pezón; apunte el pezón ligeramente hacia arriba hacia la mitad superior de la boca del bebé (con una mayor parte de la areola, la parte oscura que rodea al pezón, en la parte inferior de la boca del bebé, cerca del mentón. Se verá una mayor parte de la areola en la parte superior, cerca de la nariz, que por debajo).
- El mentón del bebé debe apoyarse contra el seno cuando se haya prendido.
- Si el bebé está bien prendido usted no debería sentir ningún dolor; sin embargo, al comienzo es posible que sienta una ligera molestia cuando el bebé se prende por primera vez. Si siente molestia durante más de unos momentos, o si el bebé succiona solamente en el pezón, sepárele la boca con un dedo, acomode mejor al bebé y vuelva a intentarlo. Es posible que necesite varios intentos. La enfermera o la asesora en lactancia podrán ayudarla.

2. Con qué frecuencia amamantar

Debe alimentar a un bebé recién nacido por lo menos entre 8 y 12 veces cada 24 horas. Para que la lactancia sea un éxito, es importante que alimente al bebé siempre que tenga hambre. En general, deberá amamantarlo cada 1 ½ a 3 horas desde que comienza a amamantarlo hasta la siguiente vez; sin embargo, con frecuencia estos intervalos no son regulares ni pueden medirse con precisión. Es mejor no intentar alimentar al bebé en horarios programados. Algunos bebés prefieren alimentarse varias veces en un plazo de pocas horas y luego, es posible que duerman una siesta más larga.

3. Cómo saber cuándo el bebé está listo para alimentarse

Preste atención a su bebé... observe y escuche sus señales de que quiere alimentarse:

- hace movimientos de succión con la boca y la lengua
- se inquieta o se mueve más, en especial se lleva las manos a la boca
- abre grande la boca y gira la cabeza (reflejo de búsqueda del seno)
- emite pequeños sonidos
- observe las señales de que el bebé desea alimentarse, aunque esté dormido
- el llanto es una señal tardía de hambre, procure alimentarlo antes de que comience a llorar

Estas señales significan que el bebé tiene hambre y desea alimentarse.

4. ¿Cuánto tiempo en cada seno?

Deje que el bebé se alimente del primer seno hasta que ya no succione y trague cuando usted masajee el seno o le acaricie la mejilla. Luego préndalo al otro seno si el bebé lo desea. Es correcto alimentar al bebé solamente de un seno cada vez si el bebé está satisfecho. Deje que el bebé decida cuándo ha terminado de alimentarse, se soltará del seno solo y, probablemente, se duerma. La sensibilidad dolorosa en los senos se evita con una buena posición del bebé y no imponiendo límites al tiempo que desee alimentarse.

5. Cómo saber si el bebé está tragando

Al principio, el bebé debería tragar cada varias succiones. Está tragando si...

- lo escucha tragar (esto tal vez sea difícil los primeros días de la lactancia)
- lo ve tragar
- ve o siente que la garganta del bebé se mueve; pruebe apoyar suavemente un dedo sobre la garganta del bebé para sentir el movimiento
- observa un cambio en el patrón de succión, de succiones rápidas y superficiales a succiones más largas y profundas en las que el maxilar se mueve y se produce una pausa antes de que vuelva a succionar

6. Cómo solucionar la congestión de los senos

Muchas mujeres sienten los senos muy llenos, tibios y les empiezan a doler del segundo al quinto día, es decir, en la primera semana de la lactancia materna (sin bien otras es posible que noten muy poco cambio). Esta es una buena señal de que está produciendo leche “madura”, pero tal vez le provoque incomodidad y desaliento pasajeros. Esto mejora en 24 a 48 horas.

- Amamante a su bebé con frecuencia, un mínimo de 8 a 12 veces cada 24 horas; no deje pasar ninguna oportunidad de alimentarlo.
- Es posible que necesite ablandarse el pezón y la areola para ayudar a que el bebé se prenda.
 - Apoye el pulgar y los dedos en la parte de piel más clara, justo detrás de la areola; la areola es la parte de piel más oscura que rodea al pezón.
 - Presione hacia atrás, hacia la pared del tórax.
 - Presione los dedos con suavidad juntándolos y manténgalos justo detrás de la areola.
 - Rote los dedos y repita el proceso.
- Aplíquese compresas frías cuando no esté alimentando al bebé para reducir la inflamación.

7. En las primeras 3 a 6 semanas, es importante que alimente al bebé sin horas programadas, cada vez que el bebé lo desee, sin darle otros alimentos como agua o leche de fórmula.

Los bebés sanos, nacidos en término, no necesitan biberones de agua ni de leche de fórmula a menos que exista un motivo médico. La primera leche, el calostro, es el alimento perfecto para el recién nacido, y se presenta en la cantidad correcta. El estómago de un recién nacido tiene el tamaño aproximado de una canica, y alcanza el tamaño de una canica grande al tercer día y de una pelota de golf para el día 10 de vida. Los biberones liberan leche muy rápido y le dan al bebé demasiada cantidad. Es posible que interfieran con el aprendizaje del bebé de alimentarse del seno materno y también con la producción de leche de la madre. Si el bebé necesita más leche

materna o de fórmula debido a un motivo médico, es preferible que use leche materna que se haya extraído usted misma. Consulte a su enfermera y a su asesora en lactancia sobre las opciones para alimentar a su bebé; también podrán darle ayuda especial para que el bebé vuelva a amamantar.

Cada vez que su bebé se alimenta, “habla” con el cuerpo de la madre: le dice cuánta hambre tiene y cuánta leche necesita. El cuerpo de la madre “escucha” y su sistema hormonal responde produciendo la cantidad correcta de leche. Si se imponen horas programadas o se interfiere usando un biberón, es posible que el cuerpo de la madre no “entienda bien” cuánta leche debe producir.

Una vez que la lactancia materna está bien establecida, en general entre las 3 y 6 semanas, es posible intercalar alguna vez un biberón de leche materna que se haya extraído sin riesgo de comprometer la lactancia. Cada vez que alimente a su bebé, el seno libera leche y tiene la oportunidad de producir más leche para la próxima vez que lo amamante. Si deja de amamantarlo en alguna ocasión, es importante que se extraiga leche con un sacaleches, para que los senos puedan continuar produciendo más leche para que el bebé se alimente las próximas veces. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda alimentar al bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses para darle al bebé la mayor protección contra alergias y enfermedades.

8. Cómo guardar la leche materna

Recomendaciones para guardar la leche materna*

Lugar	Temperatura	Recomendación
Temperatura ambiente	De 60 a 85 °F	De 3 a 4 horas: ideal De 6 a 8 horas: aceptable
Refrigerador	39 ° F	72 horas: ideal De 5 a 8 días: aceptable
Congelador	0 °F	6 meses: ideal 12 meses: aceptable

- Use un recipiente limpio (biberón, bolsa plástica para lactancia)
- Ponga una etiqueta con la fecha de la primera leche que puso en el biberón. Puede agregar más leche al biberón pero si la leche está congelada, primero deberá enfriar en el refrigerador la leche que recién haya extraído antes de agregarla a la leche congelada.

*Human Milk Storage, Academy of Breastfeeding Medicine (Almacenamiento de leche materna, Academia de Medicina de la Lactancia Materna), extraído el 27 de febrero de 2012 de <http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%208%20-%20English%20revised%202010.pdf>

9. Dónde obtener ayuda si tiene problemas con la lactancia materna después del alta del hospital

Su médico o su enfermera le entregará una lista de recursos de apoyo para la lactancia en su localidad o puede consultar la lista de recursos locales en el sitio en Internet de Monmouth /Ocean Breastfeeding Consortium: <http://www.njbreastfeeding.org/>

10. Cómo saber si su bebé toma suficiente leche: El número de pañales mojados y sucios le puede ayudar a determinar si el bebé toma suficiente leche.

- El cuadro de la última página será su guía durante la primera semana.
- Si su bebé por lo menos se alimenta la cantidad correcta de veces,, tiene los pañales húmedos y pañales sucios que se mencionan en el cuadro para cada día, significa que toma la suficiente cantidad de leche.
- Después del día 7, el bebé debe continuar teniendo por lo menos 6 pañales húmedos y 3 evacuaciones cada 24 horas.
- Para el segundo mes, es posible que el patrón cambie a menos evacuaciones diarias.

¿El pañal está realmente mojado? Tal vez sea difícil saber si un pañal desechable está realmente mojado; poner un pañuelo desechable blanco sobre cada pañal le ayudará a saber cuándo ha orinado el bebé.

Revisión de:

Alicia Dermer, MD, IBCLC

Rose St Fleur, MD, FAAP

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA SI EL BEBÉ:
TIENE MENOS PAÑALES MOJADOS O SUCIOS QUE LOS QUE SE MUESTRAN EN EL CUADRO
SE ALIMENTA MENOS DE 8 VECES CADA 24 HORAS
DUERME LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO Y ES DIFÍCIL DESPERTARLO PARA QUE SE
ALIMENTE

O SI LA MADRE:

- TIENE CONGESTIÓN DE LOS SENOS CON FIEBRE, ESCALOFRÍOS Y SÍNTOMAS PARECIDOS A LA GRIPE

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium

REGISTRO DIARIO PARA LA LACTANCIA

Nombre del bebé _____ Fecha y hora de nacimiento _____

- Tache la hora (o los intervalos) cada vez que amamante al bebé
- Tache una M por cada pañal mojado que le cambie al bebé.
- Tache una S por cada pañal sucio (de heces) que le cambie al bebé
- Si tacha todas las M y las S del día y cumple con los objetivos de cada día, sabrá que el bebé está tomando la suficiente cantidad de leche

OBJETIVOS:

Día 1	a. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 p. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Pañales mojados: M Pañales sucios (meconio negro, alquitranado): S	Amamante al bebé lo antes posible Tenga al bebé con usted en la habitación Sostenga al bebé piel con piel con la mayor frecuencia posible No use biberones ni chupones
Día 2	a. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 p. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Pañales mojados: MM Pañales sucios (heces negras o café): S S	Amamante al bebé con frecuencia: de 8 a 10 veces cada 24 horas Tenga al bebé con usted en la habitación Sostenga al bebé piel con piel con la mayor frecuencia posible No use biberones ni chupones
Día 3	a. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 p. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Pañales mojados: M M M Pañales sucios (heces verdes o amarillas): S S	Amamante de 8 a 12 veces Los senos se sienten llenos a medida que la leche comienza a reemplazar al calostro Tenga al bebé con usted en la habitación Sostenga al bebé piel con piel con la mayor frecuencia posible
Día 4	a. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 p. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Pañales mojados: M M M M Pañales sucios (heces blandas amarillas): S S S	Amamante de 8 a 12 veces Es posible que sienta llenos los senos a medida que la leche reemplaza al calostro
Día 5	a. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 p. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Pañales mojados: M M M M M M Pañales sucios (heces blandas amarillas): S S S	Amamante de 8 a 12 veces
Día 6	a. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 p. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Pañales mojados: M M M M M M M Pañales sucios: S S S S	Amamante de 8 a 12 veces
Día 7	a. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 p. m. 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Pañales mojados: M M M M M M M Pañales sucios: S S S S	Amamante de 8 a 12 veces Se siente segura al amamantar