

Amamantar: el mejor comienzo para el bebé



Beneficios para la madre

- Puede ayudar a perder peso después de tener el bebé
- Siempre lista, sin tener que mezclar o calentar
- Menos costoso
- Método seguro, simple y natural
- Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y de seno
- Ayuda al cuerpo a ponerse en forma más rápido
- Menos visitas al doctor

Beneficios para el bebé

- Acercamiento entre la madre y el bebé
- La mejor nutrición
- Disminuye las enfermedades como la diarrea, estreñimiento, problemas de respiración y dolor de oído
- Temperatura fresca, limpia y correcta
- Primeras vacunas
- Facilidad para digerir
- Menos problemas de alergia

Doctores, enfermeras y nutricionistas alrededor del mundo están de acuerdo en que la leche materna es el único alimento que el bebé necesita en los primeros 6 meses de vida. No hay otro alimento que ayude al bebé a crecer normalmente y lo proteja contra muchas enfermedades comunes.

- Cualquier cantidad de leche materna es buena para su bebé. Entre más coma, mayores beneficios.
- Las primeras dos semanas son las más duras. Usted se está recuperando del parto y apenas está conociendo a su bebé.
- Amamantar y descansar lo suficiente le pueden ayudar a acostumbrarse a ser madre.
- A menos que haya un problema médico, los bebés no necesitan agua, fórmula y chupos en el primer mes. Ellos obtienen todo lo que necesitan de la leche materna.
- Doctores, enfermeras, nutricionistas y consultores de lactancia están para ayudarle y a su bebé a aprender buenas habilidades de amamantamiento. Llámelos cuando los necesite.

Preparándose durante el embarazo

- Los senos se agrandan y pueden empezar a gotear. Esto es normal. Su cuerpo se está alistando para amamantar.
- Aprenda acerca de cómo amamantar. Tome una clase o vaya a una reunión en grupo de madre a madre.
- Hable con su compañía acerca del permiso de maternidad y de cómo podría amamantar cuando vuelva a trabajar.

En el hospital

- Amamante al bebé tan pronto como pueda después de tenerlo — dentro de la primera hora, si le es posible.
- Mantenga al bebé en el cuarto con usted. Esto le ayudara a conocer a su bebé. También puede amamantarlo a la primera señal de hambre (manos en la boca, lamiéndose los labios, retorciéndose). Levante al bebé, cámbiele el pañal y póngale el seno antes que el bebé comience a llorar.
- Ponga el bebé en el seno al menos 1½ — 3 horas durante el día. Los bebés tienen estómagos pequeños y necesitan comer a menudo.
- Evite fórmula, agua, boquillas o chupos a menos que se lo pida su doctor o le diga que se los de a su bebé.
- Pida ayuda cuando está aprendiendo a amamantar. Usted y su bebé están aprendiendo una nueva destreza.
- Pregunte por un calmante si lo necesita. La mayoría de medicamentos para el dolor son seguros de tomar, como se indica.

En la casa

- El bebé necesita comer de 8—12 veces en 24 horas. Esto es casi cada 1½ - 3 horas durante el día. ¡Muchos adultos también comen así de seguido!
- Un amamantamiento dura casi 15—20 minutos en un seno. Usted debería ver una succión activa y tragando.
- Termine con el primer seno. Si el bebé sigue con hambre, ofrezca el segundo lado.
- ¡Cúidese!
 - ◆ Descanse o duerma cuando el bebé duerme.
 - ◆ Coma algo o tome algo cuando se siente a amamantar.
 - ◆ Pida ayuda en la casa de sus familiares y amigos.

Preguntas más frecuentes

¿Qué acerca de los biberones?

Los bebés mueven su boca de una forma diferente cuando ellos toman del biberón. En el primer mes, muchos bebés tienen dificultad en aprender a alimentarse del seno y del biberón. A menudo los bebés pueden llegar a preferir el biberón.

Ayude a su bebé a aprender a alimentarse del seno antes de darle el biberón. Use tetillas de fluido lento.

¿Qué acerca de los chupos?

Como los biberones, los bebés chupan los chupos/chupetes diferente a cómo chupan el seno. En el primer mes, los bebés necesitan alimentarse al mismo tiempo que comienzan a chupar. Ellos pueden hacer las dos cosas al mismo tiempo durante el amamantamiento. Hable con su doctor acerca de ofrecerle un chupo después del primer mes.

¿Qué acerca de fórmula o agua?

Su cuerpo puede producir suficiente leche para cubrir las necesidades de su bebé en los primeros 6 meses de vida. Cuando usted amamanta, su cuerpo recibe una señal para producir más leche. Cada vez que un bebé come, que no sea por medio de leche materna, su cuerpo recibe una señal de que no necesita producir tanta leche. Entre más seguido amamante, y entre más vació el seno, más leche producirá. Esto gradualmente disminuirá su suministro.

Dar fórmula puede incrementar la probabilidad de que el bebé desarrolle una alergia alimenticia. Muchas madres prueban diferentes fórmulas antes de encontrar una que le sirva al bebé.

¿Qué acerca de bombear mis senos?

¡Ninguna bomba es mejor que un bebé que realmente sabe como amamantarse! Una vez que su abastecimiento de leche es fuerte y el bebé se alimenta bien, usted podría comenzar a bombearse. Esto le puede ayudar bastante si necesita regresar a la escuela o al trabajo.

Hable con su consultor de lactancia, nutricionista, o enfermera acerca de escoger una bomba de buena calidad, como y cuando utilizarla. Bombearse toma más tiempo. Sería mejor hacerlo *con el* amamantamiento, no en vez del amamantamiento.

¿Qué acerca de amamantar en público?

Algunas madres se ponen nerviosas de amamantar en frente de la gente. Esto está bien. Con práctica, usted se puede sentir más cómoda.

- Intente practicar pegarse y despegarse en casa en frente de un espejo.
- Use blusas sueltas o use una cobija liviana para cubrir.
- Si se necesita, busque un lugar privado para amamantar, como los vestidores en una tienda. Un baño no es una buena opción.
- Las leyes de Kentucky protegen a las madres cuando amamantan de cualquier acoso sexual.



Breastfeeding Welcome Here—Amamantar es bienvenido aquí



Para mayor información en amamantar, hable con su nutricionista o enfermera y el consultor de lactancia en el hospital donde nació su bebé.

