



¿Está embarazada?



¿Tiene a un recién nacido?



¿Quiere saber más sobre la lactancia?



Mi guía para la lactancia

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

Mi guía para la lactancia

Esta guía para la lactancia contiene información y respuestas a preguntas que futuros o nuevos padres pueden tener. Puede compartir esta guía con las personas que le están apoyando.

Es posible que también quiera hacer con un/a compañero/a un curso en línea sobre la lactancia materna: <http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. Un/a compañero/a puede ser su mejor amigo/a, una madre/un padre, o cualquier persona en la que confíe y se apoye.

Si tiene un bebé prematuro, gemelos u otras circunstancias especiales, es posible que necesite cierta ayuda adicional, más allá de la información contenida en esta guía. Puede encontrar una lista de recursos y páginas web de confianza al final de este libro.

Razones para amamantar

Cada madre tiene sus propias razones para amamantar. Más del 90 % de las mujeres en Ontario decide amamantar a sus bebés. Esto es lo que algunas madres y sus familias dicen:

“

“Quería amamantar a Ahmed para que fuera más saludable. Lo sigo amamantando porque esto me ayuda a sentirme más cerca de él”.





“

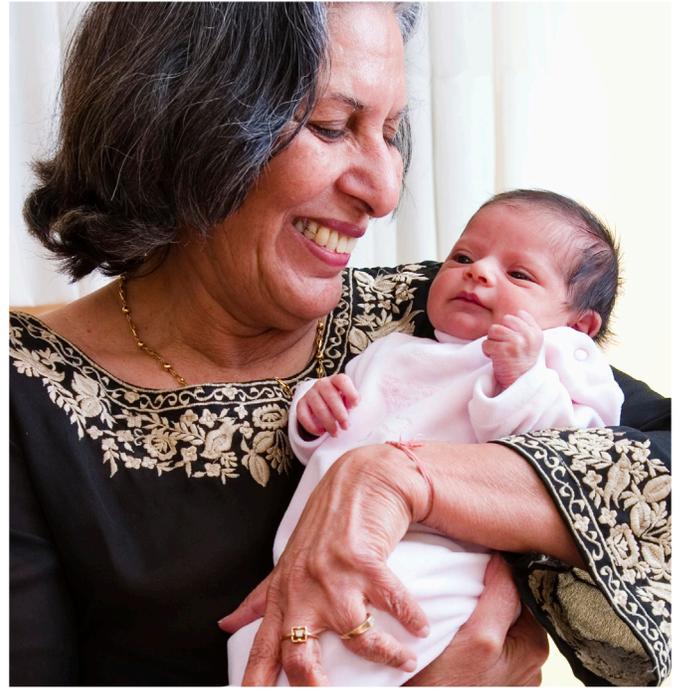
“No tengo que lavar biberones o comprar leche de fórmula. Ahorro mucho dinero amamantando”.

“

“El amamantamiento fue difícil al principio, pero ahora es fácil”.



“Estoy muy contento de que nuestro bebé se alimente con leche materna. Así tiene más posibilidades de crecer sano y desarrollar su inteligencia. Animo a mi pareja todo lo que puedo”.



“Yo no amamanté a mis hijos. Ojalá hubiera sabido que los bebés que son amamantados tienen menos probabilidades de morir por el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)”.

Los médicos y otros expertos también recomiendan la lactancia.

“La lactancia ayuda tanto a las mamás como a los bebés. Su cuerpo se recuperará del parto más rápido. Si necesita perder peso después del parto, la lactancia puede ayudar. También tendrá menos posibilidades de padecer cáncer de mama o algunos otros cánceres”.





La lactancia protege a los bebés de:

- **Enfermedades.**
- **Muerte por SMSL.**
- **Diabetes.**
- **Sobrepeso.**
- **Otros problemas de salud.**

La leche materna es el único alimento que su bebé necesita hasta los 6 meses de edad. La lactancia ayudará a que su bebé crezca lo más saludable posible.

Algunas razones por las que quiero amamantar:

Antes de dar a luz

Mis pechos son pequeños. ¿Podré amamantar a mi bebé?

Sí. El tamaño de los pechos no importa. ¡Los pechos pequeños pueden producir abundante leche!

Yo fumo. ¿Debo amamantar a mi bebé?

- Sí, aunque fume, la lactancia es todavía la opción más saludable para su bebé.
- Para ayudar a reducir el riesgo para su bebé, amamántelo antes de fumar, fume al aire libre mientras el bebé esté en el interior con la familia o amigos.
- Si ha fumado, lávese las manos y cámbiese la ropa exterior antes de sostener a su bebé.
- Si puede, intente reducir el consumo de tabaco o dejar de fumar. Para obtener más información, vea la página 27, bajo “Dejar de fumar”.

Me gusta tomar alcohol de vez en cuando. ¿Debo amamantar a mi bebé?

- Si decide tomar una bebida alcohólica de forma ocasional, es importante que planifique con anticipación y amamante a su bebé justo antes de beber alcohol.
- Muchas madres eligen tomar una bebida sin alcohol. Esta es la opción más segura.
- Para obtener más información, consulte el material informativo *Mixing Alcohol and Breastfeeding (El alcohol y la lactancia)* en http://www.meilleurdepart.org/resources/alcool/bf_handout/breastfeed_and_alcohol_SP.pdf





“Mi bebé estaba enfermo cuando nació. No podía amamantarse bien, por lo que me está tomando más tiempo tener un buen suministro de leche. Por ahora lo alimento con leche de fórmula a través de una sonda a la altura de mi pecho. Me alegro de que aun así lo estemos amamantando”.

No sigo una buena dieta siempre. ¿Puedo amamantar aun así?

- Sí, aunque usted no siga la mejor dieta, su leche sigue siendo buena y es mucho mejor que la leche de fórmula.
- Para obtener más ideas sobre una alimentación saludable, consulte la página 27, bajo “Alimentación saludable”.

¿Puedo tomar medicamentos si estoy amamantando?

- Sí, 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.
- Motherisk (1-877-439-2744) puede responder a sus preguntas sobre la seguridad de los medicamentos recetados, productos sin receta y de herbolario.
- Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre la lactancia si consume drogas ilícitas. Éstas pueden ser nocivas para su bebé.

¿Qué ocurre si tengo preguntas o si necesito ayuda?

- Hable con amigas o familiares que hayan amamantado. Puede aprender mucho de otras madres.
- Hable con un proveedor de asistencia sanitaria que tenga experiencia ayudando a mujeres en periodo de lactancia.
- El *Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory* (Directorio bilingüe en línea de los servicios de lactancia de Ontario) en www.ontariobreastfeeds.ca puede ayudarle a conectar y a obtener ayuda y apoyo de personas en la misma situación, de profesionales y de expertos.

Personas que pueden ayudar



Un médico

“Le puedo ayudar a encontrar una clínica de lactancia o a un experto”.

Una enfermera de la salud pública, una enfermera especializada o una partera

“Puede llamarme si tiene preguntas sobre la lactancia. Le puedo ayudar a encontrar las respuestas que necesita”.



Un especialista en lactancia

“Yo ayudo a las madres a empezar bien con la lactancia y les puedo ayudar si tienen cualquier problema”.

Visite www.ilca.org para encontrar a un especialista en lactancia cerca de usted.



Una comadrona para cuidados después del parto

“Yo trabajo con madres y sus neonatos. Puedo ayudarles con algunos retos de la lactancia”.



Apoyo entre pares

“Yo amamanté a mi bebé, y tuve un curso de capacitación adicional sobre la lactancia. Puede llamarme, acudir a una de nuestras reuniones o podemos planificar un encuentro. ¡Sé muy bien lo que significa amamantar!”



Familiares o amigos

“Al principio toma tiempo aprender a amamantar. Querrá tener a su lado a alguien que cuide de USTED también, y no solo de su bebé”.



Familiares

“A veces solo quiere oír que es buena mamá y que está haciendo un buen trabajo con la lactancia”.

Números de teléfono o correos electrónicos de personas que podrían ayudarme durante la lactancia:

¿Los medicamentos recibidos durante el parto harán que la lactancia sea más difícil?

Es más fácil amamantar si se utiliza poca o ninguna medicación durante el parto.

- Las mujeres que han recibido medicamentos durante el parto o han tenido una cesárea pueden amamantar.
- Algunos medicamentos administrados a las madres durante el parto pueden hacer que la lactancia sea más difícil debido a los efectos secundarios como la somnolencia del bebé.
- El parto puede exigir un gran esfuerzo, pero una persona de apoyo puede hacerlo más fácil y reducir su necesidad de recibir medicamentos.
- Asegúrese de preguntar a su médico, partera o enfermera sobre qué opciones tiene.

Las personas que me apoyarán durante el parto son:



“Me hicieron una cesárea durante el parto. Tuve dificultades para sentirme cómoda durante la lactancia, pero la enfermera me mostró cómo usar almohadas para hacerlo más fácil”.

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>

Cuando nace su bebé

¿Cuándo puedo empezar a amamantar a mi bebé después del parto?

¡Inmediatamente!

Su bebé sabe cómo mamar. Sólo tiene que ayudarlo un poco.

Tan pronto como el bebé nace, puede colocarlo en contacto piel a piel. Esto lo calmará y relajará. El contacto piel a piel significa que el bebé lleva solo un pañal (y quizás un gorrito) y su piel descubierta está en contacto con su pecho y vientre descubiertos. Su bebé será limpiado y secado y una cobija les mantendrá abrigados.

Incluso si su bebé no está listo para ser amamantado de inmediato, es beneficioso para él/ella estar en contacto piel a piel sin interrupciones durante al menos una a dos horas, o hasta que el bebé esté listo para alimentarse.

El contacto piel a piel ayuda a su bebé a:

- Estar más calmado.
- Respirar mejor.
- Tener niveles normales de azúcar en la sangre.
- Mantenerse caliente.

Para alentar a su bebé a mamar, puede intentar este método (a menudo llamado “lactancia en posición semiacostada”):

- Acuéstese boca arriba sobre almohadas para levantar la cabeza y los hombros, y póngase cómoda.
- Durante el contacto piel a piel, ponga a su bebé boca abajo sobre su pecho.
- Sujete su trasero y hombros con las manos.

Cuando el bebé esté listo, empezará a buscar el pecho. Levantará la cabeza, empujará con las piernas y utilizará sus manos para encontrar el pezón.

Al principio, es posible que el bebé solo lama el pezón o suba y baje la cabeza sobre el pecho.

Después de un tiempo, el bebé encontrará el pezón y se acoplará a él.

Cuando el bebé esté tocando su pezón, puede sentir de nuevo contracciones en el vientre, iguales a las que sintió durante el parto. Esto es normal.

Si siente dolor en el pezón según el bebé succiona o si no se encuentra cómoda, puede mover a su bebé un poco hasta encontrarse mejor. Lo ideal es que el bebé no se acople solo al pezón, sino que introduzca en su boca más pecho. Pida ayuda a su enfermera o a otras personas de apoyo.



“¡No tenía ni idea de que los bebés pudieran hacer esto! Fue increíble verla encontrar el pecho y acoplarse a él por sí sola. Es tan inteligente”.

Aprender a amamantar

¿Existen diferentes maneras de saber cuándo mi bebé tiene hambre?

A medida que conozca más a su bebé, reconocerá qué hace para indicarle que tiene hambre. ¡Cada bebé es un poco diferente! Estas son algunas de las cosas que el bebé puede hacer:

- Mover los labios como si estuviera succionando.
- Llevarse las manos a la boca o a la cara.
- Succionar los puños o dedos.
- Mover la cabeza de lado a lado mientras abre la boca.
- Intentar moverse hacia su pecho.

Siempre intente amamantar cuando vea estas señales tempranas de hambre. Si no observa las señales tempranas y su bebé llora, tendrá que calmarlo antes de poder amamantarlo. En la página 19 encontrará consejos sobre cómo calmar a su bebé.

¿Existen diferentes maneras de sujetar a mi bebé mientras lo amamanto?

La lactancia en posición semiacostada es buena para ayudar a un recién nacido a mamar, pero puede usar esta postura siempre que usted o su bebé quieran.

Existen también otras posturas que puede usar.

Para cualquier postura:

- **Vientre con vientre:** Cuando el vientre de su bebé está sobre su vientre, el bebé puede acoplarse al pezón con más facilidad. Cuando sostiene a su bebé de manera que su nariz está a la altura de su pezón, el bebé puede mover su cabeza hacia atrás y acoplarse. De esta manera podrá introducir en la boca no sólo a su pezón, sino también más pecho.
- **Acoplarse:** Cuando el bebé se acopla bien, presiona su barbilla contra su pecho, su cabeza está inclinada hacia atrás y su nariz está apartada del pecho. Lo ideal es que introduzca en su boca el pezón y parte de su pecho.
- **Uso de las almohadas:** Las almohadas pueden sostenerla en una postura cómoda, o proteger su cicatriz, si ha tenido una cesárea. No necesita una almohada especial para la lactancia, pero algunas madres las prefieren.
- **Posición de su mano:** Si su mano sujeta la cabeza del bebé, éste puede empujar contra su mano y tener dificultades para acoplarse al pecho. El acoplamiento es más fácil si sujeta los hombros del bebé con la mano, proporcionando a la vez apoyo para el cuello.
- **Espere a que tenga la boca completamente abierta:** Asegúrese de que la barbilla de su bebé esté tocando su pecho. Espere a que el bebé abra la boca completamente buscando el pezón, y entonces presione ligeramente sus hombros para acercarlo al pecho. De esta manera el pezón y la zona que lo rodea se introducen en su boca con profundidad.
- **Sostenga su pecho:** Es posible que tenga que sostener su pecho con la mano. El pulgar y el resto de los dedos deben estar detrás del pezón para permitir que la boca de su bebé pueda acoplarse.





Posición acostada

Cuando está cansada (¡y todas las madres que acaba de dar a luz 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 invertida o “de rugby”

(cuando amamante del pecho izquierdo)

- Coloque una almohada detrás de la espalda.
- Sostenga al bebé a su lado con su cuerpo entre su codo izquierdo y el costado, de tal manera que sus piernas y pies estén hacia su espalda.
- Coloque la mano izquierda detrás de sus hombros y cuello.
- Puede sostener el pecho con la mano derecha.



Posición sentada cruzada o de acunar cruzada

(cuando amamante del pecho izquierdo)

- Sostenga a su bebé con la mano derecha.
- Coloque la mano derecha detrás de sus hombros y cuello.
- Puede sostener el pecho con la mano izquierda.



Posición sentada o de acunar

(cuando amamante del pecho izquierdo)

- Sostenga a su bebé con la mano izquierda, con su cabeza cerca de su codo. Su mano sostiene su trasero.
- Puede sostener el pecho 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.

¿Qué ocurre si necesito aumentar mi suministro de leche?

- La mayoría de las madres producen suficiente leche para sus bebés, incluso si tienen gemelos o trillizos.
- Algunas madres están produciendo suficiente leche, pero al bebé le resulta difícil extraerla. Es posible que haya que ayudarlo al bebé a acoplarse mejor o a amamantarlo con más frecuencia. El bebé puede tener un problema que le dificulta obtener la leche.
- La manera más sencilla de aumentar su suministro de leche es amamantando, extrayendo a mano y/o con un sacaleches con más frecuencia.
- Muy pocas madres no producen suficiente leche para saciar a sus bebés. Aun así pueden amamantar, pero es posible que también necesiten darle a su bebé leche adicional.
- Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si algo le preocupa.

¿Qué sucede si mi bebé tiene problemas para acoplarse?

Puede ser más difícil amamantar a los bebés que han estado llorando mucho. Cuando un bebé llora sube su lengua hacia el paladar, lo que puede hacer el acoplamiento más difícil.

Intente:

- Observar las señales tempranas de hambre que indican que su bebé está listo para comer (se lleva las manos a la boca, por ejemplo) y amamántelo antes de que empiece a llorar.
- Sostener al bebé en posición vertical con el vientre contra su pecho, acariciar su espalda y hablarle hasta que se calme. Después intente amamantarlo de nuevo.
- Cambiar de posición para amamantar.
- Ver si el bebé se acoplará por sí solo en la posición semiacostada.
- Dejar que el bebé chupe el dedo limpio de la madre durante un minuto, para ayudarlo a calmarse. Después intente amamantarlo de nuevo.
- Extraer un poco de leche sobre su pezón para que el bebé pueda olerlo y probarlo inmediatamente.
- Darle a su bebé un poco de leche extraída en un vasito o cuchara y después intente acoplarlo al pecho.



“

“Al principio mi bebé se amamantaba bien. Entonces mis pechos se llenaron y parecía que mi bebé se había olvidado de lo que debía hacer. El extraer primero un poco de leche ayudó”.

¿Por qué mis pechos están tan llenos? ¿Qué puedo hacer?

De dos a cuatro días después del parto, empezará a producir mucha más leche. Puede sentir que sus pechos están duros y doloridos. Sus pechos pueden estar tan llenos que al bebé le resulte difícil acoplarse.

Le puede ayudar:

- Amamantar a su bebé tantas veces cuantas quiera comer.
- Usar ambos pechos durante cada toma.
- Asegurarse de que su bebé esté bien acoplado. Esto le ayuda a tomar más leche.

Si su bebé todavía no puede acoplarse bien, es posible que quiera extraer un poco de leche. Puede darle esta leche a su bebé usando una cuchara o vasito. Después intente amamantar de nuevo, antes de que sus pechos se vuelvan demasiado duros.

Si sus pechos se llenan tanto que su bebé no puede acoplarse, intente:

- Extraer un poco de leche antes de amamantar. Esto debería ablandar la zona alrededor del pezón.
- Ponga una bolsa de hielo (envuelta en un paño) o una compresa fría sobre sus pechos entre cada toma.
- Ponga una compresa tibia sobre sus pechos justo antes de amamantar para aumentar el flujo de leche.
- Contacte a un especialista en lactancia si sigue teniendo problemas para acoplar a su bebé al pecho.

Esta sensación de pechos muy llenos puede tardar un día o dos, o hasta una semana en desaparecer. Esto es normal. Todavía tendrá abundante leche para su bebé cuando sus pechos se sientan más ligeros.

¿Qué ocurre si me duele al amamantar mi bebé?

Si su bebé no introduce bien su pecho en la boca, le pueden doler los pezones.

Intente:

- Presionar ligeramente los hombros del bebé hacia usted.
- Acostarse para que su bebé pueda quedar por encima de usted.
- Ayudarle a su bebé a introducir más pecho en la boca.

El amamantar no debe ser doloroso. Si lo es, busque a un especialista en lactancia para que le ayude a determinar por qué es doloroso y cómo se puede solucionar.



He estado amamantando durante varios días y mis pezones están muy doloridos. ¿Por qué sucede esto?

La causa más frecuente para sentir dolor en los pezones es un mal acoplamiento del bebé.

¿Cómo puedo saber si mi bebé no está bien acoplado?

- Cuando su pezón sale de la boca del bebé tiene un aspecto aplanado de un lado.
- Puede ver grietas, ampollas o sangrado en sus pezones.



“

“Los pezones me dolían tanto que quería dejar de amamantar. Pero, obtuve ayuda y aprendí cómo acoplar a mi bebé mejor y ahora está todo bien”.

¿Qué puedo hacer?

- Ayúdele a su bebé a introducir su pezón lo más que pueda en su boca. Presione ligeramente los hombros de su bebé para acercarlo a usted a medida que se acopla. También puede ayudar el cambiar la posición de amamantamiento.
- Incline un poco su cabeza hacia atrás cambiando su propia postura o acercando el trasero de su bebé hacia usted. Esto puede ayudarle al bebé a introducir más pecho en la boca.

Es posible que tenga que obtener más ayuda si sus pezones no mejoran después de un día o dos, ya que puede haber otra causa para que esto esté pasando. Un especialista en lactancia le ayudará a determinar cuál es el problema y a buscar una solución.

¿Por qué siento un bulto en mi pecho?

Si siente que tiene un bulto en el pecho que le duele, puede tratarse de un conducto obstruido. Esto puede ocurrir en cualquier parte de su pecho. Estas son algunas de las cosas que puede intentar hacer para eliminar la obstrucción:

- Puede masajear suavemente el pecho con sus dedos o el pulgar en el lugar en el que se encuentra el bulto. Puede ser de mayor ayuda si lo hace mientras amamanta. También puede usar la parte de atrás de un cepillo de dientes eléctrico, si tiene uno.
- Puede ser de ayuda el colocar una compresa tibia o almohadilla térmica sobre la zona del bulto en el pecho. Tras aplicar calor, amamante a su bebé o extraiga la leche a mano y/o con un sacaleches para extraer la leche de su pecho.
- El amamantar al bebé en otra posición puede ser de ayuda también. Amamantar al bebé con su barbilla cerca del bulto puede ayudar.
- A veces las madres tienen bultos que duelen, una zona de la piel del pecho enrojecida cerca del bulto y se sienten enfermas con fiebre. Esto puede ser una infección. Contacte a su médico, que puede sugerirle que tome medicamentos para esto. Los medicamentos no serán nocivos para su bebé. Su leche todavía será buena para él o ella, y usted se curará antes si sigue amamantando.

Para obtener más información, consulte la hoja informativa “Blocked ducts” (“Conductos bloqueados”) en www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf.

¿Cómo puedo saber si mi bebé está obteniendo suficiente leche?

La mayoría de los bebés perderán peso durante los primeros días, pero después de eso deberían empezar a ganar peso. Su partera, centro de salud comunitario, unidad de salud pública local o su médico pesará a su bebé para comprobar si va bien de peso.

En casa puede estar atenta a estas cosas:

- Su bebé se amamanta al menos ocho veces en 24 horas. Es normal si su bebé come con más frecuencia. Su barriguita es pequeña, así que necesita rellenarla constantemente.
- 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 toma. Eso es normal.
- Después de cumplir los cuatro días de edad, su bebé tiene al menos tres o cuatro pañales sucios cada 24 horas. El 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 con tanta frecuencia. Esto es normal.
- Puede sentir que sus pechos están más ligeros después de amamantar.

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, de promedio en 24 horas	 <p>Por lo menos 8 veces al día. Su bebé succiona con fuerza, de manera lenta y constante, y traga con frecuencia.</p>								
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 ORINA 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.								
<p>La leche materna es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses.</p> <p>Puede recibir consejos, ayuda y apoyo por parte de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Su proveedor de asistencia sanitaria. - La línea de apoyo de Telehealth Ontario's specialized breastfeeding services (Servicios para la lactancia especializados de telemedicina de Ontario) al 1-866-797-0000 o por teléfono de teletexto al 1-866-797-0007. - El Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory (Directorio de servicios bilingües en línea para la lactancia) en www.ontariobreastfeeds.ca. 									

Para descargar esta gráfica, visite:

http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/spanish_magnet_art.pdf

Generalmente los problemas durante la lactancia se pueden solucionar recibiendo ayuda adecuada.

¿Cómo puedo amamantar a un bebé somnoliento?

La mayoría de los bebés se despiertan cuando tienen hambre. Sin embargo, los recién nacidos a veces pueden tener mucho sueño. Si su bebé duerme durante más de tres horas en las primeras dos semanas, es posible que tenga que despertarlo para amamantar. Si no puede despertar a su bebé para la toma, necesita buscar atención médica.

Estos son algunos consejos sobre lo que puede intentar hacer:

- Desvista al bebé. Quítese la camisa para que el bebé pueda apoyarse sobre su pecho en contacto piel a piel.
- Observe las señales de hambre. Si se lleva las manos a la boca o mueve la cabeza de lado a lado, es posible que esté listo para ser amamantado.
- Cámbiele el pañal.
- Masajee su espalda y sus piernas.
- Háblele.
- Extraiga un poco de leche sobre su pezón para que el bebé la pueda oler.



“Durante las primeras dos semanas, Mackenzie dormía mucho. La desvestía y le cambiaba los pañales para despertarla, y entonces ella comía. Ahora que tiene más edad, se despierta por sí sola”.

¿Cómo puedo calmar a mi bebé cuando está llorando mucho?

Todos los bebés lloran. Algunos bebés lloran más que otros. Puede ser difícil si es madre de un bebé que llora mucho. Pida ayuda si se siente muy alterada o frustrada.

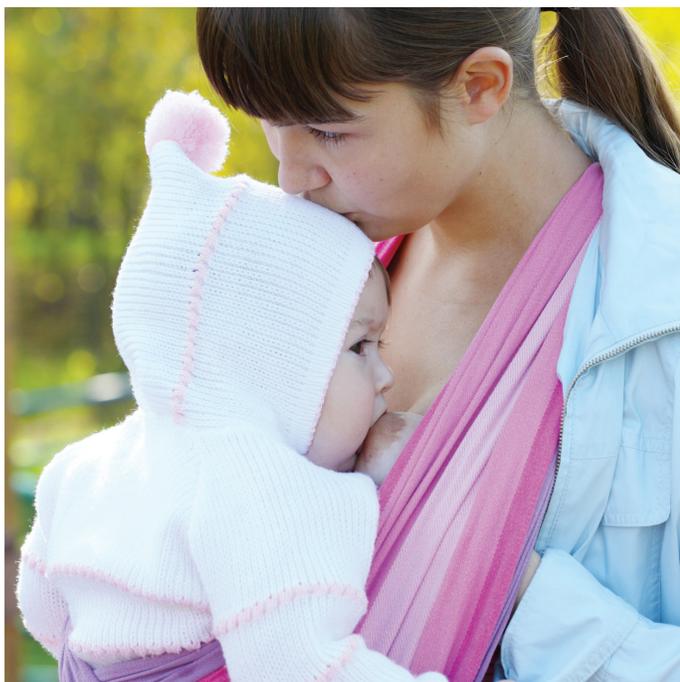
Cada bebé es diferente, pero a continuación les detallamos algunas cosas que podrían ayudar:

- 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.
- Intente responder rápido si su bebé empieza a llorar. Es más difícil calmar a un bebé si éste ha estado llorando durante mucho rato.
- 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.



“

“Mi hija está mucho más contenta cuando está cerca de mi”.



¿Cómo puedo extraer la leche a mano?

Muchas madres encuentran útiles estos pasos para extraer la leche a mano:

- Lávese las manos.
- Masajee sus pechos desde arriba hacia el pezón. Masajee también sus pezones entre sus dedos.
- Sostenga un pecho con la mano, sin acercarse demasiado al pezón. Ponga el pulgar en la parte de arriba y el resto de los dedos debajo del pecho.
- Presione su pulgar contra el resto de sus dedos al mismo tiempo, y presione hacia la pared torácica.
- Relaje su pulgar y el resto de los dedos y repita el proceso. El flujo de leche puede tratar un poco en aparecer. ¿Puede ver algunas gotas de leche? ¡Estupendo! Puede usar una cuchara o un pequeño contenedor que esté limpio para recoger la leche.
- Cuando ya no salga más leche, mueva un poco el pulgar y el resto de los dedos y repita el proceso.
- El extraer la leche a mano puede ser útil más adelante.

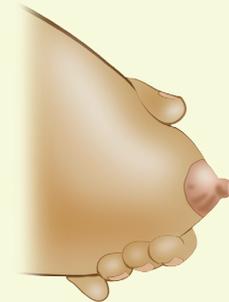
Puede darle a su bebé la leche que ha obtenido usando una cuchara o un vasito. Incluso si su bebé todavía no puede amamantarse, extraer la leche significa que producirá más. Puede almacenar la leche en el refrigerador o la puede congelar para usarla cuando su bebé esté listo. Para obtener más información consulte la hoja informativa “*Expressing and Storing Breastmilk*” (“*Extracción y almacenamiento de la leche materna*”), en www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf



presione (hacia la pared torácica)



comprima



descanse

¿Existen otras maneras para darle la leche materna a mi bebé?



- Sí. Si usted no puede darle el pecho o si su bebé no puede mamar, puede darle leche con una cuchara o un vasito.
- Durante los primeros dos o tres días, el extraer la leche a mano generalmente da más leche que usando un sacaleches.
- Pida consejo de expertos en lactancia sobre qué otras maneras hay para darle leche materna a su bebé.
- Recuerde, la lactancia es la mejor manera para que la leche temprana (el calostro) se elimine de su pecho y para que su suministro de leche se estimule.

¡Siga amamantando!

¿Con qué frecuencia se amamantará mi bebé?

Los bebés que son amamantados necesitan comer con frecuencia. Los recién nacidos necesitan comer ocho o más veces al día. Algunos comen más de 12 veces al día. Esto es normal.

A veces las madres esperan que los bebés coman siguiendo un horario, pero es importante alimentar a su bebé cada vez que él o ella tiene hambre.

Amamantar con frecuencia no significa que usted no tiene leche suficiente o que la leche no es lo suficientemente nutritiva.

Algunos bebés tendrán tres o cuatro tomas seguidas y después descansarán durante periodos de tiempo más largos. Esto también es normal. A menudo las tomas frecuentes se producen por la tarde noche.

A medida que su bebé crece, tendrá días en los que se alimenta más de lo habitual. Es así como el bebé le dice a su cuerpo que produzca más leche para él o ella. Generalmente volverá a sus tomas habituales tras uno o dos días.

A veces las madres intentan establecer periodos más largos entre cada toma usando un chupón o chupete. Esto puede ser problemático porque es posible que el bebé no obtenga suficientes alimentos y sus pechos empezarán a producir menos leche. Muchos bebés nunca usan un chupón. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si planea darle el chupón a su bebé.



¿Por qué a veces mi bebé escupe la leche?

Algunos bebés escupen (vomitan) de vez en cuando, y otros bebés escupen después de cada toma. Esto es normal. Generalmente esto sucede cuando el bebé succiona demasiada leche.

¿Cómo puedo dormir lo suficiente?

- Si le resulta útil, duerma o descanse cuando su bebé duerma durante el día.
- Permítase prolongar su habitual sueño nocturno. Por ejemplo, en la tarde después de amamantar a su bebé, si éste se duerme a las 8 p.m. y usted siente que podría dormir también, vaya a la cama, aunque esto le parezca temprano. También, si después de la toma por la mañana su bebé se duerme y usted siente que podría dormir más, vuelva a la cama durante un rato.



- Tenga al bebé cerca de usted durante la noche para que pueda responder tan pronto como empiece a despertarse y para no tener que ir a otra habitación para traerlo. Coloque la cuna o el moisés al lado de su cama al menos durante los primeros seis meses.
- Es normal amamantar a un bebé nacido a término en el dormitorio. Esto puede hacer que la lactancia sea más fácil y ayudarlo a responder más rápido cuando su bebé muestre señales de hambre y molestia.
- Cuando esté lista para dormir, devuelva al bebé a su cuna o moisés. Es el lugar más seguro en el que su bebé puede dormir.
- Si guarda pañales y toallitas húmedas cerca de la cama, puede cambiar al bebé (si es necesario) sin tener que ir a otra habitación.
- Pídale a su pareja o familiar que cuide al bebé para que usted pueda tomarse una siesta. Le pueden traer el bebé cuando necesite comer. Después, la pareja o los familiares pueden llevarse al bebé para cambiarle el pañal o ayudarlo a eructar mientras usted vuelve a dormir.

Lo habitual es dormir entre dos y cuatro horas a la vez, durante las primeras semanas.

Si siente ansiedad, si está más preocupada de lo habitual, o está menos interesada en hacer cosas durante más de dos semanas, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

Puede encontrar más información sobre el sueño en la página 26, bajo “Sueño saludable y seguro”.

¿Puedo amamantar en lugares públicos como el centro comercial, el autobús o un restaurante?

Sí! 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.

Algunas madres se sienten incómodas amamantando en público. Estas ideas pueden hacerlo más fácil:

- Lleve una chamarra (chaqueta) o un suéter sobre una camiseta suelta. Puede levantar la prenda interior para amamantar y la chamarra ayudará a cubrirla a usted y a su bebé.
- Si lleva una camisa con botones delante, puede desabotonarla desde abajo. Esto le ayudará a estar más cubierta.



“Si vamos al parque, no tengo que preocuparme de mantener frescos los biberones. Simplemente puedo amamantar. Es muy fácil”.

“¿Por qué amamantaría a Chantal en el baño? ¿Usted almorzaría en el baño?”



“Puedo amamantarlo de camino a la guardería. Así él está saciado y contento cuando lo dejo ahí”.

¿Durante cuánto tiempo debería amamantar?

Puede amamantar tanto tiempo como quieran usted y su bebé. No necesita parar a menos que quiera. No hay una edad a la que el bebé es demasiado mayor para ser amamantado.

Los expertos de la salud recomiendan que el bebé solo se amamante durante los primeros seis meses y después que se siga amamantando mientras se van introduciendo otros alimentos durante al menos dos años. Esto le ayudará a su bebé a mantenerse sano y a desarrollarse de manera normal.

“Creo que necesita mi leche ahora más que nunca. Le ayuda a mantenerse sano cuando muchos de los niños en su guardería están enfermos”.



“Planeo amamantar a Olivia todo el tiempo que pueda”.

A los seis meses, su bebé puede empezar a tomar alimentos sólidos, mientras sigue amamantando.



“Ahora que es mayor, puedo ayudarlo a comer. Pero a él todavía le gusta la leche materna”.

Otras preguntas que tengo sobre la lactancia:

Necesita ayuda si:

- Tiene los pezones o pechos doloridos.
- Tiene fiebre o se siente enferma.
- Su bebé no tiene al menos tres pañales con popó al día después de los primeros cuatro días.
- Su bebé no tiene al menos seis pañales muy mojados después del quinto día.
- El popó de su bebé es negro después de los cuatro días de edad.
- Su bebé está muy somnoliento y siempre lo tiene que despertar para comer.
- Está planeado destetar a su bebé.
- Le preocupa la lactancia.
- Está preocupada por sí misma o por el bebé por cualquier razón.

Dónde obtener ayuda

- Breastfeeding Hotline (La línea directa de apoyo a la lactancia) – Telehealth Ontario (La telemedicina de Ontario) ofrece consejos para la lactancia y servicios de apoyo las 24 horas al día, 7 días a la semana: 1-866-797-0000
- Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services (Servicios bilingües en línea para la lactancia de Ontario) – Le ayuda a buscar servicios de ayuda a la lactancia cerca de usted: www.ontariobreastfeeds.ca
- Unidad de salud pública local: 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Liga de la Leche Canadá – Apoyo de la lactancia de madre a madre: 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- Motherisk: 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- Para encontrar a un especialista en lactancia:
<http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

Servicios de apoyo a la lactancia como ambulatorios, clínicas o grupos en mi comunidad a los que acudiré en el plazo de una semana después de regresar a casa:

Amigos y familiares que puedo llamar:

Recursos en línea

Lactancia

- La importancia de la lactancia: Una guía importante sobre la lactancia para mujeres y sus familias www.beststart.org/resources/breastfeeding/B04_translation/breastfeeding_matter_SPANISH.pdf
- Breastfeeding for the Health and Future of Our Nation (La lactancia para la salud y el futuro de nuestra nación) www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/spanish_magnet_art.pdf
- Amamantar a su bebé – Imán (una guía para las madres que amamantan) www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/spanish_magnet_art.pdf
- Breastfeeding Information for Parents (Información sobre la lactancia para padres/madres) www.breastfeedinginfoforparents.ca

Videos sobre la lactancia:

- BreastFeeding Inc www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- Videos instructivos sobre la lactancia www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

Aplicaciones para la lactancia:

- Breastfeeding Solutions (Soluciones para la lactancia) www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI – Información sobre la lactancia <https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- Mom and Baby to Be (La mamá y el futuro bebé) <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

Sueño saludable y seguro

- Sleep Well, Sleep Safe (Duerma bien, duerma a salvo) – Un folleto para padres de bebés de 0 a 12 meses y para todos aquellos que cuidan de los bebés www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- Canadian Paediatric Society – Caring for Kids (Sociedad de Pediatría de Canadá – Cuidado de los niños) www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- Public Health Agency of Canada: Safe Sleep (Agencia de Salud Pública de Canadá: Descansar de manera segura) www.publichealth.gc.ca/safesleep
- Video sobre cómo dormir de manera segura www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

Alimentación sana

- EatRight Ontario – Hable de manera gratuita con un nutricionista: 1-877-510-510-2
www.eatrightontario.ca
- Embarazo y lactancia
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

Alcohol y lactancia

- Drug and Alcohol Helpline (Línea de asistencia telefónica para drogadicción y alcoholismo):
www.drugandalcoholhelpline.ca
- Be Safe: Have an Alcohol-free Pregnancy – Folleto (Esté a salvo: Para un embarazo libre de alcohol) www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- Bilingual Recipe Cards: Mocktails for Mom (Tarjetas con recetas bilingües: Cócteles sin alcohol para las madres) www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- Folleto: Mixing Alcohol and Breastfeeding (El alcohol y la lactancia)
www.meilleurdepart.org/resources/alcool/bf_handout/breastfeed_and_alcohol_SP.pdf
- Aboriginal Pregnancy and Alcohol – Folleto (Madres aborígenes y el alcohol)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

Dejar de fumar (Abandono del tabaquismo)

- Smoker's Helpline (Línea de ayuda para el fumador) – ofrece servicios especializados para mujeres embarazadas -1-877-513-3333 www.smokershelpline.ca
- STARSS: Recursos para mujeres
www.aware.on.ca/resources/resources-women
- Couples and Smoking- What You Need to Know When You are Pregnant (Parejas y el tabaquismo: Lo que necesita saber durante el embarazo)
www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- The Healthy Pregnancy Guide – Smoking and Pregnancy (Guía para un embarazo saludable – El tabaquismo y el embarazo)
www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- Pregnets – ofrece información, recursos y apoyo para mujeres en periodo de embarazo y después del parto www.pregnets.org

Agradecimientos

El Centro de Recursos de El Mejor Comienzo (Best Start Resource Centre) le da las gracias a Teresa Pitman por sus investigaciones y por escribir este recurso. Le damos también las gracias a todos aquellos que han contribuido con su conocimiento durante el desarrollo de este recurso:

- Marie-Josée Trépanier, enfermera (RN), licenciada en ciencias de enfermería (BScN), enfermera médica (MEd), certificada en cuidados perinatales (PNC(C)), directora regional, Programa Regional Champlain Maternal Newborn (CMNRP)
- Beverly Guttman, gerente principal de proyectos, Provincial Council for Maternal and Child Health (Consejo provincial para la salud materna e infantil)
- Heather Lokko, enfermera (RN), licenciada en ciencias de enfermería (BScN), maestría en salud pública (MPH), enfermera certificada en salud comunitaria (CCHN(C)), directora adjunta, Unidad de salud de Middlesex-London
- Janet Allingham, enfermera (RN), licenciada en ciencias de enfermería (BScN), especialista en lactancia certificada por la junta internacional (IBCLC), máster en enfermería (MA), Conocimientos sobre la salud/ Especialista en inteligibilidad
- Olga Jovkovic, gerente de Healthy Families, Toronto Public Health (Familias saludables, Departamento de Salud Pública de Toronto)
- Susan Gallagher, enfermera de salud pública, Toronto Public Health (Departamento de Salud Pública de Toronto)

Revisión final hecha por Marg La Salle, enfermera (RN), licenciada en ciencias de enfermería (BScN), especialista en lactancia certificada por la junta internacional (IBCLC), enfermera certificada en salud comunitaria (CCHN(C)), asesora principal de BFI

Dirección del Centro de Recursos de El Mejor Comienzo (Best Start Resource Centre): Marie Brisson

También nos gustaría agradecer a los padres y a los especialistas que han contribuido a este folleto.



by/par health **nexus** santé

www.beststart.org