



Guía prenatal sobre la lactancia materna y el comportamiento del bebé.



Dignity Health®

A member of CommonSpirit

Beneficios de la lactancia materna exclusiva

Las mamás que amamantan también obtienen muchos beneficios para su propia salud:

- Menor riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- Menor riesgo de desarrollar diabetes, especialmente si tuviste diabetes gestacional durante el embarazo.
- Recuperación del peso más rápida después del parto.
- Menor sangrado después del nacimiento del bebé (algo importante si tienes niveles bajos de hierro).
- Menor riesgo de osteoporosis.

Las principales organizaciones de salud recomiendan alimentar a tu bebé solo con leche materna durante los primeros seis meses y continuar amamantando mientras se introducen alimentos adecuados hasta por lo menos el primer año de vida.



Riesgos de complementar con fórmula

Las mamás que amamantan también obtienen muchos beneficios para su propia salud:

Menor producción de leche

Cuando el bebé amamanta con frecuencia, tu cuerpo recibe la señal de producir más leche.

Si el bebé toma fórmula en biberón, puede amamantar menos, y eso puede hacer que tu cuerpo produzca menos leche.

Mayor riesgo de infecciones

Algunos estudios muestran que incluso una sola toma de fórmula puede cambiar las bacterias naturales del intestino del bebé, lo que podría aumentar el riesgo de infecciones.

Complementar la lactancia materna con biberones de leche con fórmula puede causar problemas. Tus senos no recibirán la estimulación suficiente para establecer una producción de leche adecuada.



Confusión con el biberón

La forma en que el bebé usa la boca para tomar biberón es diferente a la lactancia.

Esto puede causar confusión o frustración cuando el bebé está aprendiendo a amamantar.

Congestión en los pechos

Cuando el bebé no mama con frecuencia, es más probable que los pechos se llenen demasiado y se vuelvan dolorosos.

Amamantar seguido y evitar fórmula o chupones al principio ayuda a establecer una buena producción de leche.

Contacto piel con piel y permanecer juntos

En el hospital seguimos prácticas que ayudan a fortalecer el vínculo entre mamá y bebé y a facilitar el inicio de la lactancia. Conocerlas antes del parto puede ayudarte a sentirte más tranquila y preparada.

Tiempo especial después del nacimiento

Las primeras horas después de que nace tu bebé son muy importantes para su desarrollo y para comenzar la lactancia. Este es un momento especial que procuramos mantener tranquilo, privado y con las menos interrupciones posibles.

Alimenta a tu bebé lo antes posible

Durante la primera o segunda hora después del nacimiento, la mayoría de los bebés están despiertos y listos para amamantar. Si tuviste una cesárea y no puedes comenzar inmediatamente, pide iniciar la lactancia tan pronto como sea posible.

Mamá y bebé juntos en la misma habitación

Tu equipo de médicos, parteras y enfermeras te animará a que tu bebé permanezca contigo en la misma habitación. Esto te ayudará a reconocer más fácilmente cuándo tu bebé tiene hambre y cuándo quiere alimentarse.

Limita las visitas al principio

Tener menos visitas durante las primeras horas permite que tú y tu bebé tengan más tiempo tranquilo para conocerse, amamantar y mantener el contacto piel con piel.

Uso de chupones

Los chupones generalmente no se ofrecen en el hospital, a menos que sea necesario por razones médicas.

Lactancia materna exclusiva

Nuestro equipo apoya la lactancia materna. Solo se ofrecerá alimentación adicional si es necesario por razones médicas. No se le dará agua ni agua con azúcar a tu bebé.

Procedimientos de rutina

Algunos cuidados de rutina, como pesar al bebé o administrar ciertos medicamentos, pueden esperar un poco para evitar separarte de tu bebé durante esos primeros momentos importantes.

Contacto piel con piel

Mantener a tu bebé en contacto directo con tu piel es muy beneficioso. Se recomienda hacerlo inmediatamente después del nacimiento, durante tu estancia en el hospital y también cuando regresen a casa.

Los bebés que pasan tiempo en contacto piel con piel suelen prenderse mejor al pecho y amamantar con más frecuencia. Esto ayuda a que tu cuerpo produzca la leche que tu bebé necesita.

Alivio natural del dolor durante el parto

Algunos medicamentos para el dolor o tipos de anestesia pueden retrasar la primera alimentación del bebé. También puedes considerar otras formas de aliviar el dolor durante el parto, como cambiar de posición con frecuencia, ejercicios de respiración o masajes.



Lactancia materna a demanda

Señales y comportamientos del recién nacido durante la alimentación

Los recién nacidos necesitan alimentarse con frecuencia porque su estómago es muy pequeño. Por eso es importante ofrecer el pecho cada vez que tu bebé muestre señales de hambre.

Día 1	Día 3	Día 7
		
Tamaño del estómago Cereza 5-7 ml (1-1.4 cucharaditas)	Tamaño del estómago Nuez 22-27 ml (0.75 - 1 oz)	Tamaño del estómago Albaricoque 45-60 ml (1.5 - 2 oz)

Señales de hambre

Observa estas señales que indican que tu bebé quiere comer:

- Se lleva las manos a la boca o se chupa el puño.
- Dobla los brazos y las piernas hacia su cuerpo.
- Hace sonidos de succión.
- Mueve o frunce los labios como si buscara el pecho.
- Busca el pezón con la boca (reflejo de búsqueda).

Señales de que está satisfecho

Cuando tu bebé ya comió lo suficiente, puede:

- Succionar más despacio o dejar de succionar.
- Relajar sus manos y brazos.
- Girar la cabeza alejándose del pecho o del biberón.
- Empujar suavemente.
- Quedarse dormido.

Otros comportamientos

Cuando tu bebé necesita que algo cambie, puede:

- Girar la cabeza o arquear la espalda.
- Fruncir el ceño o tener la mirada perdida.
- Poner rígidos los brazos o las piernas.
- Bostezar o quedarse dormido.

Cuando tu bebé está listo para interactuar o prestar atención, puede:

- Tener el rostro y el cuerpo relajados.
- Seguir tu voz o tu cara con la mirada.
- Estirar los brazos hacia ti.
- Levantar la cabeza.
- Mirarte fijamente.

Al amamantar a tu bebé siempre que tenga hambre, le estás indicando a tu cuerpo exactamente cuánta leche debe producir.

Responder rápidamente a las señales antes de que tu bebé empiece a quejarse, puede ayudar a que lllore menos.

Posición y agarre correctos

Cómo se prende al pecho (agarre)

El agarre es la forma en que tu bebé se prende al pecho para alimentarse. Cuando el agarre es bueno, la lactancia suele ser más cómoda para ti y tu bebé puede obtener la leche que necesita.

Un buen agarre ayuda a:

- Evitar dolor o irritación en los pezones.
- Asegurar que tu bebé esté tomando suficiente leche.
- Estimular a tu cuerpo para producir más leche.

Consejos para lograr un buen agarre

- Coloca a tu bebé de manera que su nariz quede frente a tu pezón. Esto le permitirá inclinar un poco la cabeza hacia atrás y abrir bien la boca para prenderse al pecho.
- Espera a que tu bebé abra bien la boca antes de acercarlo al pecho. Cuando la boca está bien abierta, puede tomar más parte de la zona oscura alrededor del pezón (areola).
- Observa que la barbilla y el labio inferior de tu bebé toquen el pecho primero. Una vez que se prende correctamente, su barbilla quedará apoyada contra el pecho mientras se alimenta.

Con el tiempo y la práctica, encontrarás la posición que sea más cómoda para ti y para tu bebé durante la lactancia.

Señales de un buen agarre:

- Los labios del bebé están extendidos, no retraídos.
- Las mejillas están redondeadas.
- Puedes oír o ver a tu bebé tragar.
- No sientes dolor al amamantar.



Lactancia materna: La primera semana

Lo que puedes esperar durante los primeros días

Los primeros días después del nacimiento son un periodo de adaptación tanto para ti como para tu bebé. Conocer estos cambios puede ayudarte a sentirte más tranquila mientras aprenden juntos.

- Los recién nacidos tienen el estómago muy pequeño, por lo que necesitan alimentarse con frecuencia, generalmente 8 veces o más en 24 horas.
- Es posible que tu bebé esté más dormido durante las primeras 24 horas después de nacer, especialmente si recibiste medicamentos durante el parto o si tuviste una cesárea.
- Después de ese periodo, tu bebé puede estar más despierto, querer alimentarse con más frecuencia y también llorar un poco más.
- Después de varias succiones, normalmente podrás escuchar o ver que tu bebé está tragando leche.
- Deja que tu bebé marque el ritmo de la alimentación. Cuando termine de un lado y se suelte o deje de succionar, hazlo eructar y luego ofrécele el otro pecho para ver si todavía quiere comer.
- Darle chupón o biberón en los primeros días puede hacer que tu cuerpo produzca menos leche, porque el bebé amamantará con menos frecuencia.
- Es normal que tus pezones estén sensibles al principio. Si tienes dudas o molestias, puedes hablar con WIC, una consultora de lactancia, una enfermera o tu médico.
- Algunos bebés pierden un poco de peso después del nacimiento, pero normalmente recuperan su peso de nacimiento entre los 10 y 14 días de vida.

Todos los bebés tienen momentos en los que quieren comer más seguido. Ofrécele el pecho cuando lo pida, incluso si acaba de comer. Tu cuerpo siempre está produciendo leche para tu bebé.

Puedes saber si tu bebé está tomando suficiente leche por la cantidad de pañales que usa.

Las heces de tu bebé cambiarán:

- Días 1-2: Negras, espesas y pegajosas
- Días 3-4: De color verdoso a amarillo y menos espesas
- Para el día 5: De color mostaza o amarillo y con grumos o líquidas

Edad del bebé	Pañales mojados	Pañales sucios
1 día de edad	1 	1 
2 días de edad	2  	2  
3 días de edad	3   	2  
4 días de edad	4    	3   
5 días de edad	5     	3   
6 días de edad	6      	4    
7 días de edad	6      	4    

