

Cómo Amamantar a Tu Bebé

EL MEJOR INICIO EN LA VIDA COMIENZA CON EL ALIMENTO PERFECTO



Gerber®



INDICE

Por qué Amamantar es lo Mejor	2
Beneficios para Ti	4
Cómo Prepararte para Amamantar	5
Cómo Comenzar	7
Principios Básicos para Amamantar	9
Cómo Cambia la Leche Materna	10
Cómo Incrementar Tu Provisión de Leche Materna	11
Cómo Amamantar en Público	13
Todavía Hay que Comer por Dos	14
Ejercicio	16
Alergias	17
Retos Comunes al Amamantar	18
Situaciones Especiales	20
De Regreso al Trabajo	22
Cómo Almacenar Tu Leche Materna	23
Destete	24
Conclusión	25

¡Felicidades!

Eres mamá por primera vez. Quieres todo lo mejor para tu bebé y es posible que estés enterada sobre los enormes beneficios tanto emocionales como para la salud que le proporciona la alimentación con leche materna. Pues bien, seguiste un buen consejo al decidir amamantar a tu bebé, ¡estás dándole como regalo un alimento perfecto y el mejor comienzo en la vida!

Amamantar a tu bebé puede recompensarte con una gran alegría y satisfacción pero en ocasiones también puedes llegar a enfrentarte a algunos retos. Casi todas las mamás primerizas necesitan algún tipo de guía y apoyo. Este folleto te ofrece eso justamente y también te proporciona fuentes que deben brindarte el apoyo adicional y la guía que pudieras llegar a necesitar al amamantar a tu bebé.

De hecho, las fuentes de información y estímulo más importantes provienen de tu asesor de lactancia, de tu doctor, y de familiares y amigas quienes han amamantado a sus hijos. Si tienes algún problema o alguna duda habla con ellos, ¡su sabiduría, experiencia y apoyo podrían hacer la diferencia! No te olvides de esa persona especial en tu vida, ya sea tu esposo o compañero, quien te puede dar ese apoyo emocional y físico tan necesario para ti y para tu bebé.

Para amamantar a tu bebé exitosamente necesitas comenzar recopilando información durante tu embarazo. Empieza educándote, lee libros, habla con amigas y familiares que ya hayan amamantado a sus hijos y busca grupos de apoyo para la lactancia. A medida que más conocimientos tengas y te sientas más confiada, tendrás más probabilidades de lograr amamantar a tu bebé exitosamente.

El amamantar aunque sea por un lapso de tiempo corto es un regalo único de una mamá a su hijo que sucede solamente una vez en la vida. Si todavía no decides si vas a amamantar o no, por lo menos inténtalo, ¡tal vez te sorprendas! Y si logras amamantar por más tiempo, aún mejor.



Por qué Amamantar es lo Mejor

Tu leche materna se produce especialmente para tu bebé, contiene vitaminas, minerales, grasas y azúcares esenciales para ayudarlo en cada paso de su desarrollo. La leche materna también ayuda a fortalecer el sistema inmunológico de tu bebé y reduce el riesgo que corre de contraer muchas enfermedades.

NUTRICION

Los bebés alimentados con leche materna por lo general no necesitan suplementos vitamínicos ni de minerales. Sin embargo, todos los bebés necesitan vitamina K al nacer y tu doctor se encargará de esto. Asimismo, los bebés que no reciben suficiente luz solar o que son morenos podrían llegar a necesitar un suplemento de vitamina

D. La Academia Americana de Pediatría (AAP por sus siglas en inglés) recomienda que todos los niños alimentados con leche materna reciban un suplemento de 200 unidades internacionales (IUs por sus siglas en inglés) de vitamina D diariamente. Platica con tu pediatra para saber si tu bebé necesita un suplemento de vitamina D. Casi cerca de la mitad de las calorías en la leche materna son grasas fáciles de digerir, la fuente más importante de energía de tu bebé. Estas grasas son esenciales para un crecimiento y desarrollo óptimos. Además, la grasa de la leche materna ayuda al cuerpo de tu bebé a asimilar más fácilmente algunas de sus vitaminas.



ES ON HECHO

Tu leche materna adquiere el sabor de algunas de las comidas que ingieres. El continuo cambio de sabor en tu leche permite a tu bebé experimentar los sabores de tu cultura.

SALUD

Más allá de la nutrición, la leche materna contiene proteínas especiales que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico de tu bebé. Por ejemplo, estas proteínas en tu leche materna inhiben el crecimiento de bacterias poco saludables en el colon de tu bebé, lo cual podría ayudar a prevenir diarreas e infecciones de E. Coli. Estas proteínas también disminuyen el crecimiento de bacterias, es así como los bebés alimentados con leche materna, tienden a sufrir menos infecciones agudas en el oído en comparación a los bebés alimentados con fórmula.

Habla con una amiga, la interacción social produce oxitocina y ayuda a reducir el estrés diario de la maternidad en las primerizas.

Si tú o tu familia tienen un historial de alergias, la protección inmunológica de la leche materna puede ser muy benéfica. La alimentación con leche materna ayuda a disminuir el riesgo que tu bebé corre de desarrollar alergias.

Para mencionar otros beneficios para la salud, es menos probable que los bebés alimentados con leche materna sufran el Síndrome de Muerte Súbita (SIDS por sus siglas en inglés). También pueden ser menos propensos a tener asma, diabetes y algunas alergias. Además, la alimentación con leche materna puede disminuir la posibilidad de que tu bebé sea obeso más adelante en su vida.

COMO ESTABLECER HABITOS ALIMENTICIOS

El bebé alimentado con leche materna aprende sobre los sabores de los alimentos que ingieres. Cuando estás embarazada y después, cuando estás amamantando, los sabores de los alimentos que comes se transmiten a tu bebé y así le enseñas sobre los alimentos que tu familia come.

Los niños tienden a probar un alimento nuevo si éste se les ofrece con un alimento que ya conocen y les gusta. Al mezclar la primera probadita de cereal infantil para tu bebé con tu leche materna creas un “puente de sabor” que puede ayudarlo a comenzar a ingerir alimentos sólidos. Antes de comenzar con los alimentos sólidos, consulta a tu pediatra para saber si tu bebé está listo para comerlos.

Cuando amamantas a tu bebé le estás enseñando a usar sus instintos de alimentación. Ninguno de los dos sabe con exactitud cuánta leche materna se ingiere durante cada toma. Tu bebé está aprendiendo a usar sus instintos para saber cuándo tiene hambre y cuándo dejar de comer si está lleno. Tú lo guías ofreciéndole el pecho cuando está hambriento y terminando la toma de leche cuando te “dice” que está lleno.

ES ON HECHO



Tu bebé controla más la cantidad de leche que ingiere cuando lo amamantas que cuando lo alimentas con biberón. Con la alimentación con biberón, se tiende a forzar al bebé a que ingiera toda la leche.

ES ON HECHO



Las grasas de la leche materna ayudan al desarrollo del cerebro de los bebés. Se ha demostrado que los bebés alimentados con leche materna tienen un mayor coeficiente intelectual.

Beneficios para Ti

¡Las mamás también se benefician al amamantar! Estos beneficios incluyen: una mejor salud después del alumbramiento, mayor conveniencia y costos más bajos.

LA SALUD DE MAMÁ

Amamantar ayuda a contraer y sanar tu útero después del alumbramiento, también te ayuda a deshacerte de las libras que aumentaste durante el embarazo y a sentirte relajada y feliz. Las mujeres que amamantan a sus bebés podrían tener una incidencia menor de cáncer en los ovarios, y amamantar te podría ayudar a protegerte contra la osteoporosis más adelante en la vida.

Al amamantar, tu cuerpo libera prolactina y oxitocina, hormonas especiales que actúan como reductores de estrés naturales. Estas hormonas pueden reducir tu ritmo cardíaco, disminuir la ansiedad y estimular sentimientos maternales como la lactancia. Las mamás que amamantan a sus bebés tienden a tener una mayor confianza en sí mismas y un fuerte vínculo con su bebé.

CONVENIENCIA

La leche materna siempre está disponible y tiene la temperatura adecuada para tu bebé.

COSTO

Amamantar a tu bebé es más barato que alimentarlo con fórmula. Si decides sacarte la leche, sigue siendo más barato, aún después de considerar el costo de la ropa para amamantar, el sacaleches y otro equipo.

Además, los bebés alimentados con leche materna usualmente visitan menos al doctor por causas de enfermedad, reduciendo tus costos del cuidado de la salud.



Cómo Prepararte para Amamantar

A lo largo de tu embarazo te habrás dado cuenta de algunos cambios en tu busto. Muchas mamás notan un aumento en el tamaño de su busto, pero algunas no. Si tu busto aumenta de tamaño, usa un sostén cómodo que se ajuste adecuadamente para darte un soporte adicional.



Además, tu doctor examinará tu busto para verificar si tus pezones están invertidos o planos. Si lo están, puedes usar el sacaleches justo antes de cada toma para ayudar a sacar el pezón y así poder comenzar. Los asesores de lactancia están capacitados en amamantamiento y pueden contestar tus preguntas.

Muchas mujeres se preocupan de no ser capaces de producir suficiente leche materna. Sin embargo, esto es algo poco común. ¡La probabilidad de que puedas amamantar exitosamente a tu bebé está a tu favor!

Si estás decidida a amamantar a tu bebé, no es una mala idea conseguir algunos artículos que harán más fácil tu experiencia de amamantar y te ayudarán a ahorrar tiempo muy valioso cuando llegue tu pequeño.

Considera adquirir los siguientes artículos:

- ❑ **Protectores de Lactancia** — Existen muchos tipos e incluyen los reutilizables y los desechables. Algunas marcas ofrecen una gran variedad para ajustarse a tus necesidades.
- ❑ **Sacaleches** — Muchos asesores de lactancia recomiendan los sacaleches eléctricos ya que requieren menos tiempo para sacar la leche y normalmente tienen un diseño que imita la succión de un bebé. Hay sacaleches que funcionan con baterías y otros son



Continúa en la página 6

manuales. Algunas veces puedes rentar uno en vez de comprarlo. Consulta a tu asesor de lactancia o a tu doctor si tienes preguntas acerca de los sacaleches.

- ❑ **Bolsas para Almacenar Leche Materna** — Con el paso del tiempo, empezarás a involucrarte en las actividades cotidianas que realizabas antes de estar embarazada. Después de sacarte la leche, necesitarás algo esterilizado y resistente para almacenarla. Las bolsas para almacenar leche materna son ideales pues se ajustan a casi todas las mamilas desechables y pueden anexarse correctamente al sacaleches. Cerciórate de que las bolsas puedan congelarse, que puedan mantenerse erguidas y que tengan un buen cierre hermético para evitar derrames que ensucien. Tampoco olvides tener mamilas desechables a la mano. Cuando tú y tu bebé tengan que separarse, papá u otras personas encargadas de su cuidado podrán prepararle las mamilas desechables con tu leche materna.



Mientras amamantas a tu bebé mantén su cuerpecito cerca de ti, piel con piel, tu enfermera o asesora de lactancia te pueden mostrar cómo hacerlo. Este tipo de contacto lo harán sentirse calentito y seguro. Este sentimiento de seguridad relajará todo su cuerpo, incluyendo los músculos con los que succiona.

Cómo Comenzar

El mejor momento para comenzar a amamantar a tu bebé es durante la primera hora después de nacido. Antes de que nazca, notifica a tu doctor y avisa en el hospital que te gustaría amamantarlo. Muchas mamás primerizas amamantan a su bebé por primera vez en la sala de parto. Es mejor si te sientes relajada antes de comenzar. Si estás nerviosa o tienes dudas, pregúntale a tu asesora de lactancia o a tu enfermera, ellas te pueden ayudar.

COMO PRENDERLO AL PEZON

Te darás cuenta de que tu bebé sabe cómo alimentarse la primera vez que te lo pongas en tu pecho. Esto sucede porque los bebés nacen con algunos reflejos de supervivencia (buscar el pezón, succionar, tragar) y respuestas de comportamiento (llorar, gorgorear y dormir) que lo ayudan a comenzar a alimentarse del pecho de mamá. Todo lo que necesitas hacer es dejarlo tomar o “prenderse” correctamente a tu busto.

La posición de tu bebé al lactar puede hacer toda la diferencia. Coloca la cabeza de tu bebé entre tu brazo y antebrazo, con sus caderas y pecho hacia ti. Ahora, acaricia suavemente la mejilla más cercana a tu pecho. Tu bebé volteará solito hacia tu pecho. Guía suavemente su boca hacia arriba y sobre tu pezón, su barbilla primero. Si el bebé se prende correctamente, podrías sentir raro por 30 segundos más o menos pero sin llegar a sentir ningún dolor.

Continúa en la página 8



LA POSICION IDEAL PARA PRENDERLO AL PEZON

Acurrucado cerca de ti, tu bebé abarcará con su boca casi toda el área oscura alrededor de tu pezón (areola). Su nariz estará cerca de tu busto o lo tocará. Si está prendido correctamente al pezón, verás cómo succiona y lo oirás tragar. Si escuchas un chasquido significa que no está prendido adecuadamente y necesitarás intentarlo de nuevo.

Continúa de la página 7

Si escuchas un chasquido u observas que sus mejillas se hundan mientras come, necesitarás retirarlo suavemente de tu busto. Para hacer esto, despréndelo con mucho cuidado del pezón, metiendo un dedo en una de las comisuras de su boca. Aléjalo suavemente del busto y vuelve a intentarlo otra vez. Amamantar a un bebé que no se prende adecuadamente al pezón puede causar irritación en los pezones y que adquiera patrones de succión inadecuados. En el hospital, una enfermera o asesora de lactancia te ayudará con mucho gusto, ¡sólo pide su ayuda!

No te preocupes si tu bebé sólo toca tu busto con su nariz durante la primera toma sin prenderse a tu busto. Se está preparando para lactar poniéndose cómodo con la posición en la que está, percibiendo tu olor y sintiendo tu cuerpo contra el suyo.

No esperes hasta que tu bebé lllore y se irrite para comenzar a alimentarlo. Éste es un signo tardío de hambre. Si tu bebé está despierto y alerta, hace un chasquido con sus labios, se mete las manos a la boca y/o busca tu busto, entonces es hora de comer.

Principios Básicos para Amamantar

Hasta que tu provisión de leche no se establezca, el comportamiento alimenticio de tu bebé podría parecer que cambia de un día a otro. En general, esto es lo que puedes esperar:

	Antes de producir leche madura	Después de producir leche madura
¿Con qué frecuencia se debe alimentar mi bebé?	Alimenta a tu bebé cada vez que tenga hambre, lo cual será cerca de 8 a 12 veces en 24 horas.	Continúa alimentándolo cuando lo pida, de 8 a 12 veces o más al día.
¿Cuánto debe durar una toma?	Varía. Es común que las tomas duren una hora, pero también lo es que sean cortas y frecuentes.	Entre 20 y 60 minutos, la mitad del tiempo en cada pecho.
Notas especiales	Durante las primeras 24 a 48 horas tu bebé puede demostrar poco interés en alimentarse. Un bebé soñoliento debe despertarse al menos cada 3 ó 4 horas para alimentarse.	Si tu bebé se alimenta frecuentemente por más de 50 minutos en una toma, puede ser que no esté alimentándose correctamente. Habla con tu doctor o tu asesor de lactancia.

Cada bebé y cada mamá que amamanta son diferentes. Con el tiempo, tú y tu bebé se adaptarán y se sentirán cómodos con un estilo y horario de alimentación propios.

Cómo Cambia la Leche Materna

La leche materna es un alimento único, lleno de nutrientes, que va cambiando para satisfacer las necesidades de tu bebé. La primera leche materna—un líquido amarillento—se llama calostro. El calostro es una fuente importante de proteínas especiales y vitamina A, que protege a tu bebé contra las enfermedades a las que los dos puedan estar expuestos. También ayuda a que el sistema inmunológico de tu bebé se desarrolle durante los dos primeros años de su vida.

Entre los tres y diez días siguientes comienzas a producir la leche de transición. Esta leche es una mezcla del calostro, descrito arriba, y una leche con más contenido de grasa (leche madura).

No te preocupes si tu leche tiene un tinte azulado, es normal. Alrededor del décimo día, comienza a fluir la leche madura real, que es poco espesa. La leche madura tiene menos proteínas y más grasa y calorías que la leche inicial. Cuando se comienza a producir leche madura, es posible que sientas tu busto más lleno, pesado y firme, especialmente justo antes de una toma. Amamantar debe aliviar la sensación de tener el busto lleno y la presión.



Cómo Incrementar Tu Provisión de Leche Materna

Durante las primeras semanas en tu casa, la mayoría de tu tiempo y energía se irán en cuidar a tu bebé. Recuerda descansar y relajarte tanto como puedas. Duerme cuando tu bebé duerma. Come bien y toma muchos líquidos.

Amamanta a tu bebé con un pecho en cada toma. Comienza cada toma con el pecho con el que el bebé acabó en la última toma. Esto mantendrá tu provisión de leche pareja en cada pecho. Puedes marcar la tira de tu sostén con un gancho de seguridad para recordarlo. Tu bebé recibirá una alimentación bien balanceada si le permites terminar completamente con un pecho antes de cambiar al otro.

La cantidad que producen tus pechos es realmente cuestión de “oferta y demanda”, entre más pida tu bebé más tendrás para ofrecerle. Es normal que un bebé se amamante cada 2 ó 3 horas durante las primeras semanas. Más adelante, ese tiempo puede aumentar a cada 3 ó 4 horas.

Después de unos días de estar amamantando, notarás que al acercarte a tu bebé al busto y relajarte, sientes un hormigueo en tus pezones. Esto quiere decir que te ha “bajado” la leche y está lista para fluir y que la tome tu bebé. Algunas mujeres descubren que les baja la leche cuando oyen llorar a sus bebés o simplemente cuando piensan

continúa en la página 12



El bebé debe estar despierto y alerta justo antes y después de las tomas. La sensación acogedora y cálida de amamantar generalmente hace que los bebés se duerman. Despierta a tu bebé con un cambio de pañal antes de amamantarlo del otro lado.

continúa de la página 11

en ellos. Los protectores de lactancia colocados en tu sostén pueden ayudar a absorber la humedad.

Trata de no ofrecer a tu bebé un biberón con agua o fórmula durante las primeras semanas de amamantamiento. La mayoría de los bebés que están tomando leche materna no necesita agua adicional. Pregúntale a tu doctor si tu bebé necesita agua adicional. Si tu bebé está tomando agua o suplementos de fórmula, tomará menos leche materna y esto puede disminuir la cantidad de leche que tú produces. Espera hasta que tu provisión de leche esté bien establecida antes de ofrecerle biberones complementarios.

COMO ESTAR SEGURA DE QUE TU BEBE ESTA COMIENDO LO SUFICIENTE

Estas son algunas señales:

- El bebé moja 6 o más pañales y tiene 2 ó 3 tres evacuaciones al día,
- El bebé aumenta de peso de manera constante,
- El bebé se ve alerta y saludable, y
- Puedes sentir que tu bebé succiona y oír que traga mientras se alimenta. Si tu bebé está prendido al pezón correctamente, no debe ser doloroso.

Un recién nacido bien amamantado se alimenta por lo menos 8 veces al día y duerme bien entre toma y toma. Si piensas que tu bebé no está comiendo lo suficiente, habla con tu doctor o asesor de lactancia inmediatamente.

Es posible que tengas sed cuando estés amamantando, así que mantén a la mano un vaso de agua fría o de té descafeinado helado o caliente antes de sentarte a amamantar.

Cómo Amamantar en Público

Algunas mamás primerizas prefieren amamantar en un lugar tranquilo y privado, tú puedes amamantar a tu bebé en cualquier lugar en el que te sientas cómoda.

¡Aquí te recomendamos algunos lugares para amamantar fuera de tu casa!

- ❑ En una mesa tipo booth de un restaurante mientras disfrutas una bebida fría
- ❑ En un vestidor de una tienda departamental
- ❑ En tu automóvil, cuando hay buen clima
- ❑ En una banca en un rincón tranquilo de un parque

CONSEJOS PARA AMAMANTAR EN PÚBLICO MÁS FACILMENTE

- ❑ Usa un sostén especial para amamantar que sea fácil de desabrochar con una mano.
- ❑ Utiliza una cangurera que pueda ayudarte a amamantar a tu bebé sin que lo vean.
- ❑ Usa dos piezas de ropa en la parte de arriba. Un chaleco, un suéter o una blusa adicional mantendrá tu abdomen tapado cuando levantes tu blusa para amamantar.
- ❑ Asiste a una reunión de un grupo de apoyo de lactancia o pregunta a otras mamás que estén amamantando cuáles son sus consejos personales para amamantar exitosamente.



Todavía Hay que Comer por Dos

NUTRICION PARA LA MAMA

Tú le proporcionas a tu bebé la mejor nutrición al amamantarlo cada día. Gran parte de la nutrición que el bebé recibe al amamantarse proviene de los nutrientes almacenados en tu cuerpo. Así que no olvides, ¡tu nutrición también es importante! Trata de consumir una variedad de alimentos saludables todos los días, además de mucha agua (8 a 12 vasos al día). Las comidas ricas en calorías, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales te ayudarán a mejorar tu nivel de energía y tu salud en general.

Una buena parte de tus comidas debe provenir de carbohidratos complejos (alimentos con almidón) como: pasta integral, panes, cereales y arroz. Los carbohidratos complejos son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra. Trata de comer varias porciones en cada comida.

CAFEINA, ALCOHOL Y TABACO

La cafeína y el alcohol pueden afectar a tu bebé. Una taza de café en la mañana está bien, pero 2 o más pueden poner al bebé irritable. Limita la cantidad de alcohol a un trago, no más de 2 veces por semana. Es mejor tomar las bebidas con cafeína o alcohol apenas termines de amamantar, así le das a tu cuerpo el tiempo suficiente para desecharlo del sistema antes de la próxima toma.

Si fumas, deja de hacerlo si es posible, por tu salud y la del bebé. Los doctores recomiendan mucho no fumar mientras se amamanta ni exponer a los niños pequeños al humo del cigarro.

Asegúrate también de comer varias porciones de proteínas diariamente como: carne, pescado o aves sin grasa, leguminosas o huevos. Otras buenas fuentes de proteína incluyen: leche, yogur, queso de soya y mantequilla de cacahuete.* Las proteínas son buenas fuentes de minerales como hierro y zinc, así como de algunas vitaminas.

Además, es importante consumir varias porciones adicionales de grasa para tener un plan de alimentación saludable. Las grasas saludables incluyen: aceite de canola, aceite de oliva y otros aceites vegetales, margarina líquida envasada (trata de buscar la que no contiene grasa trans) y mantequillas de nueces (cacahuete, almendra y soya).*

* Las mamás que están amamantando y tienen una historia familiar de alergias alimenticias deben hablar con su doctor antes de comer nueces o mantequillas de nueces.

Si sigues una dieta alternativa (baja en calorías, vegetarianista o vegetariana), tu proveedor del cuidado de la salud sabrá si te haría bien tomar suplementos de vitaminas y minerales.

No olvides comer una cantidad total combinada de 5 porciones o más de frutas y verduras todos los días. Las frutas y verduras son excelentes fuentes de varias vitaminas, algunos minerales y sustancias especiales (fitonutrientes) que pueden protegernos de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas.

Por último, procura consumir 3 porciones de productos lácteos al día para obtener las cantidades adecuadas de calcio, vitamina D y otros nutrientes para los huesos. Los productos lácteos incluyen: leche, yogur y quesos. Si no te gustan ni la leche ni el yogur “normales”, prueba la leche de soya o de arroz y el yogur de soya. La leche y el yogur de soya y arroz tienen calcio agregado y muchas veces también vitamina D.

En resumen, disfruta una amplia variedad de alimentos y ¡no olvides las comidas típicas de tu cultura que son las favoritas de tu familia! Mientras amamantas a tu bebé, él va conociendo y aprendiendo a que le gusten los sabores de los alimentos que tú comes.



Cómo Amamantar a Tu Bebé

¿CUANTO ES UNA PORCIÓN?

Carbohidratos Complejos:

1 rebanada de pan integral, 1 taza de pasta integral cocida, ½ de taza de arroz integral o salvaje cocido, ½ taza de verduras con almidón, 1 taza de cereal integral listo para comer.

Proteínas:

1 onza de aves, pescado o carne roja sin grasa, o 2-½ onzas de un alimento alternativo a la carne (soya), ½ de taza de nueces, 1 huevo, ½ taza de leguminosas cocidas, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.

Frutas y Verduras:

1 trozo mediano de fruta, ½ taza de fruta enlatada, ¾ a 1 taza de moras o melón, 1 taza de verduras crudas, ½ taza de verduras cocidas.

Lácteos:

1 taza de leche (o de soya y de arroz), 1 taza de yogur, 1-½ onza de queso.

Grasas:

1 cucharadita de aceite, margarina líquida envasada o mantequilla, 2 cucharaditas de aderezo normal para ensalada.

Ejercicio

La pérdida lenta de peso es saludable después del nacimiento de tu bebé y no afectará tu provisión de leche. Hacer ejercicio regularmente, 3 ó 4 días a la semana, te puede ayudar a llegar al peso que tenías antes del embarazo. De hecho, ¡de 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico diario podrían darte el empujón de energía que necesitas! Intenta caminar a paso rápido 10 minutos en la mañana y 10 en la tarde mientras papá u otro miembro de la familia le cambia el pañal al bebé, lo baña o juega con él y lo acurruca en sus brazos.



ES ON HECHO

¡Las mamás que están amamantando queman cerca de 500 calorías adicionales al día sólo por producir leche! Esto te ayudará a volver al peso que tenías antes del embarazo.

Alergias

Si en tu familia hay una historia de alergias alimenticias, los doctores recomiendan mucho que evites darle de comer a tu niño los alimentos que causan las alergias más comunes. Estos alimentos incluyen: productos lácteos hasta cumplir 1 año, cacahuates y nueces de árbol (almendras, nueces de nogal, pacanas, etc.) hasta los 3 años, huevos hasta los 2 años y pescado y mariscos hasta que tenga por lo menos 3 años. Se ha demostrado que así se puede ayudar a prevenir que los niños propensos a alergias desarrollen una o por lo menos a disminuir la posibilidad de que el niño tenga una reacción alérgica. Pregúntale a tu doctor qué riesgo corre tu bebé de desarrollar alergias alimenticias antes de evitar estos alimentos.

Aunque casi nunca sucede, es posible que los alérgenos alimenticios se pasen al bebé a través de la leche materna. Los doctores ahora recomiendan que las mamás de niños pequeños, que tengan una historia familiar de alergias alimenticias, eviten comer cacahuates y nueces de árbol durante el período en que están amamantando. También les aconsejan que consideren eliminar de sus dietas los huevos, la leche de vaca, el pescado y los mariscos, y quizás otros alimentos mientras están amamantando. Asegúrate de hablar con tu doctor si en tu familia hay una historia de alergias alimenticias.

Si deseas obtener más información sobre cómo amamantar y sobre alergias, como por ejemplo señales y síntomas, contacta a la Food Allergy and Anaphylaxis Network (Red de Alergias Alimenticias y Anafilaxis) al 1-800-929-4040 o visítalos en www.foodallergy.org.

MEDICINAS CON Y SIN RECETA, Y REMEDIOS NATURALES

Mientras la mayoría de las medicinas con receta y sin receta representa un riesgo mínimo para los niños amamantados, algunas de ellas pueden pasar a través de la leche y llegar al bebé. Consulta con tu doctor antes de tomar cualquier medicina o remedio natural.

ES ON HECHO



La mayoría de los niños no presentan reacciones alérgicas a los alimentos o a la leche materna. Las mamás que tienen una fuerte historia familiar de alergias tienen mayor probabilidad de que su bebé desarrolle alergias alimenticias.

Retos Comunes al Amamantar

Amamantar es una manera muy amorosa y conveniente de alimentar a tu bebé, ¡sin mencionar los extraordinarios beneficios para la salud! Pero también existen retos al amamantar. Los retos más comunes que experimentan las mamás pueden superarse con la ayuda de su doctor o asesor de lactancia.

PECHOS CONGESTIONADOS

Cuando te baja la leche o cuando te separas de tu bebé durante varias tomas de leche, tu busto podría sobresaturarse de leche materna. A esto se le llama tener el pecho congestionado. El mejor remedio es dar de comer a tu bebé o sacarte algo de leche con un sacaleches o con tu mano. También podría ayudarte que antes de amamantar te bañes en la regadera con agua caliente o te apliques paños calientes o compresas calientes reusables. Entre tomas de leche, puedes aplicarte paños fríos o compresas frías reusables para reducir la hinchazón.

CONDUCTOS DE LECHE OBSTRUIDOS

Si llegas a sentir dolor en alguna área de tu pecho, podrías tener un conducto de leche obstruido. El tratamiento consiste en darle de comer a tu bebé, descansar mucho y aplicar paños calientes, compresas calientes reusables o bañarte en la regadera antes de amamantar para ayudar a que la leche fluya. Es muy raro que los conductos de leche obstruidos se lleguen a infectar (mastitis) si se tratan inmediatamente, pero es mejor consultar con tu doctor.

MASTITIS

Los síntomas de la mastitis se parecen a los de la gripa. Podrías tener fiebre y sentirte adolorida por 24 horas, y tener alguna área del pecho adolorida, roja y dura. Para ayudar a incrementar el flujo de leche, báñate en la regadera con agua caliente o aplica paños calientes o compresas calientes reusables antes de cada toma de leche. Los paños fríos o compresas frías reusables aplicados entre tomas de leche pueden ayudarte a calmar y reducir la hinchazón del pecho. La mastitis es una infección y necesita tratarse con antibióticos. Consulta a tu doctor si crees tener un conducto de leche obstruido o mastitis.

Comienza cada toma de leche con el pecho que esté menos adolorido. Así cuando tome del segundo pecho, que es el más irritado, tu bebé deberá tener menos hambre y por lo tanto, succionará con menos fuerza.

PEZONES ADOLORIDOS

Seguramente, no necesitarás cuidar mucho tus pezones. De hecho, si los secas o lavas demasiado, podrían agrietarse o tardar en sanar. Si tus pezones se agrietan y te duelen, usa una lanolina de uso médico o un bálsamo humectante para amamantar que sea inofensivo para tu bebé. Para aliviar los pezones adoloridos y ayudar a sanar los pezones agrietados, usa unos protectores de gel que mantengan la humedad entre tomas de leche. El protector de gel funciona como una segunda piel que protege a tus pezones del roce del sostén.

Las heridas en los pezones se infectan fácilmente con las bacterias y el algodoncillo que se encuentran en la boca de tu bebé. Tu doctor puede recetarte un antibiótico o un medicamento para tratar el algodoncillo si tienes una infección. Habla con tu doctor o asesor de lactancia antes de que el dolor del pezón sea demasiado incómodo al amamantar.

SI TU BEBE SE ENFERMA

Casi todos los bebés con enfermedades infantiles comunes deben continuar con su horario de alimentación, especialmente si están alimentándose con leche materna pues ésta puede ayudarlos a recuperarse más rápidamente de una enfermedad. Aun cuando tu bebé esté vomitando, debes ofrecerle frecuentemente tu pecho para que tome pequeñas cantidades de leche materna. Si tiene diarrea o fiebre, continúa amamantándolo y llama a tu pediatra.



Situaciones Especiales

Habla con tu asesor de lactancia si te interesa saber más sobre cómo amamantar en las situaciones especiales descritas a continuación.

DESPUES DE UNA CESAREA

Dar de comer en la posición tradicional de estómago con estómago puede ser doloroso para las mamás que dieron a luz mediante cesárea. Si esto te incomoda, intenta sostener al bebé en la posición de “balón de fútbol americano” o “agarre”. Una enfermera o asesor de lactancia puede ayudarte durante las primeras tomas de leche.

BEBES PREMATUROS O QUE REQUIEREN CUIDADO ESPECIAL

Si das a luz antes de término o tu bebé está en un cunero de cuidados especiales, no significa que debas dejar de amamantar. Puedes sacarte la leche y almacenarla para usarla después. Los cuartos especiales para que las mamás que están amamantando se saquen la leche son cada vez más comunes en las unidades de cuidados intensivos infantiles, ¡de hecho, se los recomiendan!

AMAMANTAR ESTANDO EMBARAZADA

Las mamás pueden amamantar a un niño al estar embarazadas de otro. Si estás amamantando y estás embarazada, podrías notar que tu bebé rechaza el pecho durante este período. Esto se debe al cambio en el sabor y la cantidad de leche materna disponible causados por el embarazo. Si continúas amamantando durante tu embarazo, trata de comer alimentos bien balanceados, toma más líquidos de lo normal y descansa mucho.



COMO AMAMANTAR A DOS

Ya sea que estés planeado amamantar a tu recién nacido y a un bebé grandecito o a unos gemelos, es posible amamantar a dos niños. Recuerda que es cuestión de oferta y demanda. Mientras tus hijos se alimenten de tu pecho, ¡se producirá la cantidad necesaria de leche!

DESPUES DE UNA CIRUGIA REDUCTIVA DE PECHO

Puede ser difícil que amamantar sea la única fuente de alimentación de tu bebé después de una cirugía reductiva de pecho. Es muy probable que tu bebé necesite tomar biberones adicionales o fórmula como complemento. Aun cuando esto suceda, tu bebé obtendrá los beneficios nutricionales y emocionales de ser amamantado.

NIÑOS ADOPTADOS

Las mamás de niños adoptados pueden inducirse o volver a inducirse la lactancia. Esto se debe a que la producción de leche materna depende de la estimulación del pecho y no sólo de los cambios hormonales del embarazo. La mayoría de las madres que adoptan necesitan complementar sus tomas de leche con fórmula, pero no permitas que eso sea un obstáculo para darle pecho. Cualquier cantidad de leche materna ayuda a alimentar a tu bebé y a fortalecer los lazos afectivos entre ustedes dos.



De Regreso al Trabajo

Cuando el bebé tiene entre tres y seis meses, muchas mamás reanudan un horario de actividades similar al que tenían antes del nacimiento del bebé. Las mamás que regresan a trabajar no tienen que dejar de amamantar. Si puedes incluirlo en tu horario, dale pecho a tu bebé justo antes de irte al trabajo y después sácate la leche tres veces durante tu día de trabajo: a media mañana, a la hora de la comida y otra vez a media tarde. Si tu guardería está cerca de tu trabajo, en vez de sacarte la leche a medio día, puedes ir a amantar a tu bebé. Las mamás que trabajan en turnos en la tarde o noche también pueden disfrutar de un horario de alimentación similar.



Para disminuir el riesgo de que tu bebé se enferme con la leche, asegúrate de lavarte siempre las manos con jabón y agua caliente antes de sacarte la leche o de preparar sus alimentos.

Cómo Almacenar Tu Leche Materna

Almacena la leche que te sacas en un envase limpio con tapa ajustada o en bolsas esterilizadas para almacenar leche. Lava los envases en la lavadora de platos o con agua jabonosa muy caliente y déjalos secar al aire libre antes de usarlos para almacenar leche. No los seques con una toalla de manos pues por lo general acumula bacterias. Después de sacarte la leche, alimenta a tu bebé inmediatamente. No permitas que la leche esté a temperatura ambiente por más de 2 horas. Si no vas a darle inmediatamente a tu bebé la leche que te sacaste, entonces deberás refrigerarla. Si no planeas usar la leche en 48 horas, congéla inmediatamente para almacenarla. Tira la leche que haya estado refrigerada por más de 48 horas a partir del momento en que te la sacaste. La leche materna se puede guardar en un congelador conectado a tu refrigerador hasta por 1 mes o en un congelador profundo de 3 a 6 meses.

Acuérdate de marcar el envase con una etiqueta con la fecha y hora en la que te sacaste la leche. Descongela la leche materna colocándola bajo el chorro de agua caliente o en el refrigerador. No la dejes descongelando a temperatura ambiente y no la calientes en la estufa ni en el microondas. Usa la leche descongelada durante las 24 horas siguientes y nunca la vuelvas a congelar.

Permite que papá, uno de los abuelos u otra persona dedicada al cuidado del bebé lo alimente con biberones complementarios. Así podrás descansar y los demás tienen la oportunidad de alimentar al bebé y establecer lazos afectivos con él.

TIPOS DE SACALECHES

Eléctrico — Vacía el pecho rápida y cómodamente. Imita el patrón de succión del bebé. Es el más costoso pero puede rentarse por día, semana o mes.

De Baterías — No tan eficiente como los sacaleches eléctricos pero útil si necesitas sacarte la leche ocasionalmente o cuando no tienes a la mano un enchufe eléctrico.

Manual — Económico pero toma mucho tiempo vaciar el busto. No es práctico para las mujeres que necesitan sacarse la leche más de una vez al día.

Extracción con la Mano — Un ejercicio agotador que puedes dejar sólo para emergencias.

Destete

El destete es el proceso de enseñanza mediante el cual tu bebé aprende sobre los alimentos de tu cultura. El destete se hace gradualmente, a través del tiempo y no en una sola ocasión. Habla con tu doctor sobre cómo continuar amamantando a tu bebé durante su primer año mientras incorporas alimentos ricos en hierro.

La leche materna es la fuente principal de nutrición durante ese primer año de vida. Sin embargo, si tu bebé comienza a mostrar en sus signos de desarrollo que está listo para los alimentos sólidos, entonces la leche materna dejará de ser la única fuente de nutrición de tu bebé. Podrías darle pecho 3 ó 4 veces al día: en la mañana al comenzar el día, cuando tome sus siestas y a la hora de dormir. La leche materna es más que nutrición, y continuar amamantándolo tanto como te sea posible le brinda al bebé importantes beneficios emocionales. Por ejemplo, el calor y seguridad que se sienten al amamantar pueden tranquilizar a un bebé inquieto, asustado o cansado. Asimismo, los beneficios inmunológicos pueden continuar durante todo el período de amamantamiento.

Alrededor del período de destete, el bebé estará listo en su desarrollo para comenzar a ingerir alimentos sólidos. Crecerá rápidamente, mental y emocionalmente. Tal vez será el momento de comenzar con alimentos que complementen su alimentación si su peso de nacido se ha duplicado y pesa por lo menos 13 libras. Además, tu bebé debe ser capaz de sostener su peso corporal, deberá tener buen control de su cabeza y sentarse erguido con ayuda. Este rápido crecimiento podría causar que tu bebé agote las reservas de hierro con las que nació. El hierro es un nutriente esencial para el crecimiento físico y el desarrollo mental saludables. Durante este período de tiempo, el bebé podría necesitar otra fuente de hierro además de tu leche materna. Pregúntale a tu pediatra cuál es el mejor momento para introducir a tu bebé alimentos sólidos complementarios y fuentes alternativas de hierro.

Cuando llegue el momento de destetar por completo a tu bebé, hazlo lentamente y con amor. Sustituye una toma de leche a la vez con otras formas de cuidado amoroso como leer un cuento juntos, armar un rompecabezas o dar un paseo. No necesitas determinar una fecha para la última toma de leche. El destete completo puede tomar hasta 2 semanas o más, dependiendo de qué tan a menudo amamantas a tu bebé.

Conclusión

Al elegir amamantar a tu bebé, le das el mejor inicio de su vida. Si aún estás considerándolo, inténtalo, aunque sea sólo por unos pocos días o semanas. Desde los primeros días y semanas de amamantamiento, tu bebé comienza a disfrutar de la mejor nutrición, protección inmunológica y beneficios emocionales que sólo se pueden encontrar en tu leche materna. Amamantar es una experiencia maravillosa para ti y tu bebé en la que además de alimentarlo estableces lazos afectivos con él.

¡ Dale a tu bebé un gran inicio en la vida amamantándolo!



Información en la Red

Gerber Products Company

1-800-4-GERBER

<http://www.gerber.com>

El Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

Línea de Ayuda para Amamantar

1-800-994-WOMAN (9662)

<http://www.4women.gov/breastfeeding>

Academia Americana de Pediatría

Una Guía de la Mujer para Amamantar

<http://www.aap.org/family/brstguid.htm>

Diagramas para Prender el Bebé al Pezón

<http://www.breastfeedingonline.com/31.html>

Encuentra un Asesor de Lactancia

Asociación Internacional de Asesores de Lactancia

<http://www.ilca.org/find/index.php>

La Red de Alergias Alimenticias & Anafilaxis

<http://www.foodallergy.org>



Gerber
Parents  Resource
Center™

1-800-4-GERBER

www.gerber.com

