Amamantar

1

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL AMAMANTAR (DAR PECHO)

¡Felicidades! ¡Es la nueva mamá de un hermoso bebé recién nacido! Seguramente quiere saber cómo empezar a amamantar a su bebé.

¿Sabía que la leche materna contiene todos los nutrientes que necesita su bebé durante los primeros seis meses de vida? Los expertos recomiendan la leche materna como el mejor alimento para los bebés, incluso para los bebés prematuros o aquellos que sufren de alguna enfermedad.

Amamantando exclusivamente significa darle solamente leche materna a su bebé durante los primeros seis meses de vida. Nada de agua, a menos que su médico se lo indique. A los seis meses, se introducen alimentos sólidos, y se continúa dando el pecho por lo menos hasta que el bebé cumpla uno o dos años. Para poder extraer leche del pecho, el bebé tiene que prenderse del pezón y de la areola (la zona más oscura que rodea al pezón). A esto se le llama prendimiento. Si quiere saber más acerca del prendimiento al pecho, lea El contacto "piel con piel" y el prendimiento.

Los Cinco Beneficios Principales de Dar Pecho	Para la Madre	Para el Bebé
1. Promueve el acercamiento emocional entre la mamá y el bebé	✓	✓
2. Disminuye el riesgo de la diabetes	✓	✓
3. Ayuda a perder peso - puede quemar hasta 500 calorías al día	✓	
4. Le ahorra dinero- entre $1,500 y $3,000 dólares al año en leche de fórmula para bebé	✓	
5. Disminuye el riesgo de la obesidad infantil		✓

CONSEJO DE LA SEMANA

- El amamantar puede ayudarle a perder peso y a mantener a su bebé saludable.
- El calostro es la primera leche que usted produce, es conocido como el "oro en líquido" que es un tipo de leche gruesa y amarillenta. El calostro tiene todos los nutrientes que su bebe necesita para el desarrollo en los primeros días de vida.
- Su bebé sólo necesita aproximadamente un gotero de calostro cada vez que lo amamanta

Recuerde que el estómago de su bebé recién nacido es aún muy pequeño y no puede tomar mucha leche.

Tamano del estomago de un recien nacido

Dia 1
Tamano de una cereza
5-7 mL
½ oucharada

Dia 3
Tamano de una nuez
22-27 mL
¾ - 1 oz

1 Semana
Tamano de un chabacano
45-60 mL
1½ - 2 oz

1 Mes
Tamano de un huevo grande
80-150 mL
2½ - 5 oz

Durante los primeros días de vida de su bebé, usted le dará calostro, el primer alimento que necesita su bebé. El calostro es una leche materna gruesa y amarillenta. El bebé solamente necesita una pequeña cantidad de calostro cada vez que amamanta, por lo cual ¡cada gota de calostro cuenta!. Después de producir calostro, sus pechos empezarán a producir una mayor cantidad de leche de transición. Es posible que las mujeres con sobrepeso tarden hasta 72 horas, o tres días después del parto en comenzar a producir leche de transición.

Es normal que durante los primeros dos días después de haber nacido su bebé orine una o dos veces al día y que sus heces sean de color negro.

- Consulte la gráfica ¿Cuántos pañales al día? para que sepa cuántas veces al día le tendrá que cambiar el pañal a su bebé.

No se preocupe si su bebé pierde unas cuantas onzas de peso después de unos días de haber nacido. Esto es normal y pronto volverá a recuperar su peso.

Obtenga ayuda lo más pronto posible a través de una de las consejeras pares del programa estatal para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés), o de una asesora de lactancia.

La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que los seguros médicos le proporcionen acceso a equipo y a asesoras expertas en lactancia a las mujeres con bebés recién nacidos. Consulte con su seguro médico si tiene preguntas acerca de los beneficios para la lactancia que a usted le corresponden

RECURSOS:

Para obtener más consejos, consulte los siguiente módulos del programa Choose Health LA Moms: Amamantando (dar pecho) con Pechos Grandes, Pronto Será Más Fácil y Amamantando (dar pecho) Después de un Parto por Cesárea.

GUÍA DE LACTANCIA

https://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-EdMaterials-AGuideToBreastfeedingSpanish.pdf

ALUD DE MUJERES – COMO EMPEZAR A AMAMANTAR

womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/index.html

COMO APOYAR A MADRES AMAMANTANDO

cdc.gov/spanish/especialesCDC/LactanciaMaterna/

MITOS DE LA LACTANCIA

http://www.llli.org/lang/espanol/ncvol17_4_05.html

LOS BENEFICIOS DE DAR PECHO

cdph.ca.gov/programs/breastfeeding/Documents/MO-BF-BenefitsSpanish.pdf

CALOSTRO: LA PRIMERA COMIDA DE SU BEBE

healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/breastfeeding/Paginas/Colostrum-Your-Babys-First-Meal.aspx

LA LIGA DE LA LECHE – CALOSTRO

llli.org/langespanol/ncvol19_1a_07.html