UNA GUÍA ÚTIL PARA LA LACTANCIA MATERNA

¿CUÁLES SON LAS ETAPAS DE LA LECHE MATERNA?[1]

- **CALOSTRO:** La primera leche producida. Es espesa y amarilla y ayuda a fortalecer el sistema inmunitario de su bebé.
- **LECHE DE TRANSICIÓN:** Comienza aproximadamente 4 días después del nacimiento.
- **LECHE MADURA:** Leche que dura aproximadamente desde los 14 días (unas 2 semanas) después del nacimiento hasta que se deja de amamantar.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MAMÁ Y EL BEBÉ?[2]

- Para la mayoría de los bebés, la leche materna es la mejor fuente de nutrición y puede ayudar a protegerlos contra enfermedades y dolencias.
- Para las mamás, la lactancia materna podría reducir el riesgo de sufrir ciertas enfermedades.
- La lactancia materna se puede realizar desde cualquier lugar, en cualquier momento y fomenta el vínculo afectivo.

¿QUÉ ES UNA DIETA ADECUADA PARA LA LACTANCIA MATERNA?[3]

- La mayoría de las madres que amamantan deberían consumir 500 calorías por día más que antes del embarazo. Esto ayuda con la calidad y producción de la leche materna.
- Pregunte a su médico acerca de la necesidad de continuar con un suplemento de vitaminas/minerales durante la lactancia.
- Guía de alimentación diaria:
  - ◊ Granos (al menos la mitad que los cereales integrales): 8 onzas
  - ◊ Verduras (elija variedad): 3 tazas
  - ◊ Fruta (entera o cortada): 2 tazas
  - ◊ Lácteos (bajos en grasa o sin grasa): 3 tazas
  - ◊ Proteína (carnes magras y frijoles): 6.5 onzas

¿CUÁL ES LA MEJOR POSICIÓN PARA AMAMANTAR A MI BEBÉ?[4]

- Acaricie suavemente el labio inferior o la mejilla de su bebé con el pezón con un movimiento descendente o con el dedo hasta que la boca del bebé se abra bien.
- Si se prende correctamente, la mandíbula de su bebé se juntará en la areola y sus labios se sellarán sobre la mama. Su mentón debe tocar la mama y su nariz debe estar cerca de la mama.
- Posiciones de alimentación comunes:

Posición de cuna cruzada

Posición de cuna

Posición de fútbol americano

Acostada de lado

Abbott

¿CON QUÉ FRECUENCIA COMERÁ MI BEBÉ?[3]

- Nacimiento - 1 mes: 8-12 tomas/24 horas
- 1-2 meses: 7-10 tomas/24 horas
- 2-4 meses: 6-9 tomas/24 horas
- 4-6 meses: 6-8 tomas/24 horas

¿CUÁLES SON ALGUNAS SEÑALES DE QUE MI BEBÉ ESTÁ RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE MATERNA?[3]

- Su bebé parece tranquilo y ya no tiene hambre después de alimentarlo
- Duerme un par de horas después de alimentarse
- Come cada 2 a 3 horas, al menos 8 veces en 24 horas
- Generalmente come durante 15 minutos o más en cada mama
- Es posible que escuche un patrón rítmico de succión, deglución y respiración durante la alimentación
- El bebé suele alimentarse de ambas mamas
- Los senos se sienten llenos antes de amamantar y más suaves después

¿CÓMO SE DEBE ALMACENAR LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?[5]

- En bolsas de almacenamiento para almacenar leche materna. También se pueden usar recipientes de comida limpios de vidrio o plástico con tapas herméticas
- A temperatura ambiente (77 °F o menos) por hasta 4 horas
- En el refrigerador hasta por 4 días
- En el congelador, lo mejor es hasta 6 meses; hasta 12 meses es aceptable

¿QUÉ RAZONES HAY PARA NO AMAMANTAR?[6]

- Para la mayoría de los bebés, la leche materna es la mejor fuente de nutrición y puede ayudar a protegerlos contra enfermedades y dolencias.
- Trabaje con su médico para determinar si hay algún motivo para no iniciar la lactancia y si le preocupa una afección médica que usted o su bebé tengan que pueda significar una pausa o la interrupción de la lactancia.

¿POR CUÁNTO TIEMPO DEBO AMAMANTAR?[2]

- La Academia Estadounidense de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud recomiendan la lactancia materna exclusiva durante aproximadamente los primeros 6 meses, y continuar con la lactancia materna junto con la introducción de alimentos complementarios adecuados hasta los 2 años de edad o más.

SUGERENCIAS GENERALES

- Practique la limpieza durante la lactancia, especialmente lavarse las manos antes de amamantar.
- Pida ayuda a su proveedor de atención médica si la lactancia materna se dificulta.[1]
- Si su hijo desarrolla síntomas como eczema, sarpullido, urticaria, cólicos, vómitos, etc., hable con su proveedor de atención médica de inmediato para evaluar la dieta materna y otros factores.[7]

SI TIENE ALGUNA INQUIETUD NUTRICIONAL, HABLE CON EL PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA DE SU HIJO.

Referencias: 1. Calostro. Sitio web de Cleveland Clinic. Fecha de acceso: 17 de junio de 2024. https://my.clevelandclinic.org/health/body/22434-colostrum **2.** Preguntas frecuentes sobre lactancia materna. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Fecha de acceso: 17 de junio de 2024. https://www.cdc.gov/breastfeeding/php/faq/faq.html#:~:text=How%20long%20should%20a%20mother,12%20months%20old%20or%20older **3.** Conceptos básicos sobre la lactancia materna: consejos sobre cómo amamantar para las nuevas mamás. Sitio web de Similac. Fecha de acceso: 17 de junio de 2024. https://www.similac.com/baby-feeding/breastfeeding/tips.html **4.** Consejos y técnicas de lactancia materna. Abbott Nutrition Health Institute. Fecha de acceso: 17 de junio de 2024. https://static.abbottnutrition.com/cms-prod/anhi-2017.org/img/breastfeeding-tips-techniques-pdf_tcm1423-169046.pdf **5.** Almacenamiento y preparación de la leche materna. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Fecha de acceso: 17 de junio de 2024. https://www.cdc.gov/breastfeeding/breast-milk-preparation-and-storage/handling-breastmilk.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm#cdc_generic_section_6-storage-tips **6.** Sobre circunstancias especiales de lactancia materna. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Fecha de acceso: 17 de junio de 2024. https://www.cdc.gov/breastfeeding-special-circumstances/about/ **7.** Alergias y sensibilidades alimentarias infantiles. Sitio web de HealthyChildren.org. Fecha de acceso: 17 de junio de 2024. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Infant-Allergies-and-Food-Sensitivities.aspx

©2024 Abbott

202418666/Junio de 2024 LITOGRAFÍA EN EE. UU.

Abbott