



# Comprendiendo la Lactancia Materna

Una guía para darle a su bebé un comienzo saludable



# Una guía para darle a su bebé un comienzo saludable

En Wellstar, entendemos que cada madre, y su experiencia de amamantar, es única. Ya sea que va a ser madre por primera vez o que ya tenga práctica amamantando a un bebé, nuestro equipo le brindará recursos, educación y apoyo continuo para ayudar a que su pequeño tenga un comienzo saludable.

Si bien amamantar puede requerir tiempo y paciencia, tiene muchos beneficios para usted y su bebé. La lactancia materna crea un vínculo especial entre la madre y el recién nacido, y las ventajas de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses han sido ampliamente investigadas y comprobadas. La motivamos a amamantar después del parto y durante el primer año de su bebé.



En este folleto, aprenderá todo sobre la lactancia materna y las técnicas, así como los desafíos comunes y cómo manejarlos. También obtendrá información importante sobre qué esperar cuando llegue a un hospital de Wellstar para dar a luz a su bebé y los procesos que tenemos para apoyar la lactancia.

Cuente con Wellstar para estar allí desde las primeras respiraciones de su bebé hasta la lactancia y más allá.

## ¿Por qué es importante ofrecer el seno materno?

La lactancia materna es más que una forma de alimentar a su bebé. Contiene un equilibrio de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo saludable de su recién nacido.

### Beneficios de la lactancia materna

- La lactancia materna proporciona los nutrientes necesarios exactamente en las cantidades adecuadas.
- La leche materna es fácil de digerir y es más agradable para el estómago que la fórmula. Cuando las madres amamantan exclusivamente, hay menos problemas de gases abdominales, sobrealimentación y estreñimiento.
- La leche materna contiene anticuerpos y factores inmunitarios que ayudan a proteger de enfermedades comunes, como infecciones del oído y de las vías respiratorias bajas y diarrea.
- La lactancia materna reduce las alergias y el asma debido a las propiedades inmunológicas de la leche materna.
- Cada madre produce leche materna que es única con nutrientes que promueven el crecimiento y el desarrollo del cerebro.
- La lactancia materna reduce el riesgo de Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).
- La lactancia materna reduce la tasa de obesidad.
- Amamantar ayuda a que el útero vuelva a su tamaño y posición normales después del parto y reduce el sangrado posparto excesivo.
- Las mujeres que amamantan tienen índices más bajos de anemia, cáncer de mama, ovario y útero.
- El amamantamiento produce una hormona que puede ayudar a que la madre que amamanta se relaje.
- La lactancia materna ayuda a mantener fuertes los huesos de la madre y reduce la probabilidad de osteoporosis.
- La lactancia materna quema calorías adicionales y puede ayudar a la madre a volver más rápidamente al peso que tenía antes del embarazo.
- La leche materna es gratis y conveniente y siempre disponible.
- La lactancia materna puede ayudar a reducir los costos de atención médica.

## ¿Qué es el calostro?

Sus senos producen calostro comenzando durante el embarazo y luego durante los primeros días de la lactancia. Esta leche especial es de color amarillo a naranja y espesa y pegajosa. El calostro es bajo en grasas y alto en carbohidratos, proteínas y anticuerpos para ayudar a mantener saludable a su bebé. El calostro es extremadamente fácil de digerir y, por lo tanto, es el primer alimento perfecto para su bebé. Es de bajo volumen (medible en cucharaditas en lugar de onzas), pero alto en nutrición concentrada para el recién nacido. El calostro tiene un efecto laxante en el bebé, ayudándolo a pasar las heces, lo que ayuda en la excreción del exceso de bilirrubina y ayuda a prevenir la ictericia.

- La Leche League®, 2017

## ¿Qué es piel con piel?

- Los bebés que se colocan piel con piel después del nacimiento tienen más probabilidades de ser amamantados.
- Coloque al bebé solo con un pañal y un gorro contra su pecho desnudo, luego cúbralo con cobijas.
- Debe practicarse inmediatamente después del nacimiento y con la mayor frecuencia posible.
- Cualquiera puede practicar el cuidado piel con piel, incluida su pareja.





## ¿Cómo se consigue el mejor comienzo?

### Ofrezca el pecho lo antes posible.

- Coloque a su bebé piel con piel sobre su pecho durante la primera hora o hasta que termine la primera alimentación.
- Aprenda a identificar las primeras señales de hambre de su bebé.
- Las primeras señales de hambre incluyen:
  - Aumento de la actividad y el estado de alerta
  - Reflejo de búsqueda
  - Sacar la lengua
  - Llevar las manos a la boca
- Tanto el llanto como el aumento de la irritabilidad son señales de hambre tardías. Esté atenta a las señales tempranas de alimentación para un agarre más fácil, ya que el llanto puede dificultar el agarre.
- Tranquilice a su bebé cargándolo, balanceándolo o caminando para ayudarlo a calmarse antes de colocarlo al pecho.
- Planifique alimentar al bebé con frecuencia, de 8 a 12 veces en 24 horas.
- Alimentar a su bebé a menudo ayuda a aumentar su suministro de leche. Cuanta más leche tome su bebé, más leche producirá su cuerpo.

### Recuerde que amamantar es un comportamiento aprendido y ambos necesitan tiempo para practicar.

- Nuestras enfermeras han recibido capacitación especializada en lactancia y están preparadas para responder preguntas y ayudar con la lactancia.
- Para obtener más información sobre cómo empezar bien, visite [www.firstdroplets.com](http://www.firstdroplets.com).
- Los consultores de lactancia de Wellstar están disponibles mientras está en el hospital y después del alta. Llame a la línea de ayuda de lactancia para obtener asistencia telefónica o para realizar una consulta ambulatoria.

### Practique el “alojamiento conjunto” mientras esté en el hospital.

- Mantenga a su bebé en su habitación para alimentarlo con frecuencia.
- Mantener a su bebé cerca promueve el vínculo y le permite anticiparse a las señales de hambre.
- Su bebé se alimentará con más frecuencia y usted aprenderá a reconocer las señales de hambre con mayor rapidez, lo que permitirá que su leche baje más pronto.
- Complementar la dieta de su bebé con algo que no sea leche materna puede disminuir su suministro de leche. Si se necesita un suplemento, la extracción manual y el bombeo estimularán sus senos para proteger su producción de leche.

**Evite darle chupetes a su bebé hasta que la lactancia esté bien establecida  
– típicamente alrededor del primer mes después del nacimiento.**

## ¿Qué posiciones puede usar para amamantar?

Puede tomar algún tiempo descubrir las posiciones de lactancia más cómodas y efectivas para usted y su bebé.

La lactancia materna es una habilidad aprendida para todas las partes involucradas. Aunque amamantar es la forma más natural de alimentar a su bebé, puede requerir algo de práctica al principio.

Prender correctamente a su bebé ayuda a garantizar que obtenga la cantidad correcta de leche y ayuda a prevenir el dolor en los pezones.

### Cómo pegar al bebé más profundamente

- Coloque al bebé vientre con vientre y nariz con pezón mirando a la madre.
- Espere a que la boca esté bien abierta para llevar al bebé rápidamente al pecho.
- Use una mano para sostener su seno manteniendo los dedos alejados de la areola.
- Use su otra mano para sostener a su bebé, acercándolo hacia usted, la barbilla primero, sosteniendo el cuerpo con la palma de su mano en la base de la cabeza del bebé
- Cuando su pezón esté en la zona de confort en la boca del bebé, la lactancia será más cómoda.
- Your Baby Knows How to Latch  
– Ameda



Your Baby Knows How  
to Latch - Ameda



### ¿Cómo saber si su bebé está agarrándose al pecho de modo correcto?

- Siente un tirón, pero no dolor, frotamiento o pellizco mientras amamanta.
  - Cierta incomodidad durante el primer o segundo minuto de amamantamiento cuando su bebé se prende puede ser normal durante las primeras semanas.
- El labio inferior de su bebé está evertido.
- El bebé no se separa fácilmente del pecho mientras se alimenta.
- No se escuchan chasquidos mientras el bebé amamanta.
- Puede escuchar a su bebé tragar mientras lo amamanta.
- Su bebé tiene la mayor parte de su areola en la boca.
- La barbilla de su bebé toca su seno y hay un pequeño espacio entre la nariz y el seno.
- Los recién nacidos suelen hacer una pausa con cada succión para respirar y tragar.
- Si estos consejos no ayudan y/o amamantar es incómodo o doloroso, busque la ayuda de una enfermera o especialista en lactancia para amamantar.

## Posiciones para amamantar

### Posición acostada de lado

Acuéstese de lado y coloque al bebé de lado mirando hacia el pecho. Si es necesario, puede usar la parte inferior del brazo o una manta enrollada para mantener al bebé en la posición correcta.



### Posición de pelota de fútbol

El bebé está metido debajo del brazo del pecho. Use una almohada detrás de su espalda para tener espacio para los pies del bebé. Coloque una almohada debajo del bebé a su lado para llevar al bebé al nivel del pecho.



### Posición de cuna

Siéntese en la cama o en una silla con la espalda apoyada; su antebrazo sostiene la espalda del bebé. La mano opuesta sosteniendo el pecho. El pecho y el abdomen del bebé miran directamente hacia el cuerpo de la madre. Si es necesario, se puede colocar una almohada en su regazo para llevar al bebé al nivel del pecho.



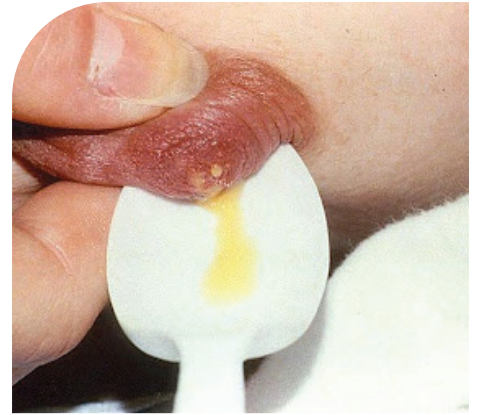
### Posición de cuna cruzada

El bebé está en la misma posición que la posición de cuna, pero se usa el brazo opuesto para sostener y dar soporte al bebé en el pecho. Use la mano del mismo lado que está amamantando para sostener el seno.



## ¿Cómo puede ser beneficioso extraerse la leche?

Puede ser útil la extracción manual en los primeros días después del nacimiento porque la cantidad de leche que extraiga durante este tiempo tendrá un efecto en la leche que produzca más adelante. La extracción manual ahora puede aumentar su suministro a largo plazo. Especialmente en los primeros días, la extracción manual a menudo funciona mejor que la succión con bomba. Una vez que aumente su suministro, es posible que pueda obtener más leche si usa una bomba y sus manos al mismo tiempo. Puede encontrar videos instructivos de expresión manual en <https://firstdroplets.com>.



## Cómo almacenar y manejar su leche materna

Cuando amamanta, su leche siempre está tibia y lista para su bebé. Si eso no es posible, querrá bombear y almacenar la leche materna para los momentos en que esté lejos de su bebé. Puede guardar la leche extraída en el refrigerador, el congelador, una bolsa aislante y — por un tiempo limitado — a temperatura ambiente.

Además de amamantar, lo mejor es la leche recién extraída. Si acaba de extraerse leche, dele esa leche a su bebé antes de descongelar la leche congelada cuando usted y su bebé vayan a estar separados.

## ¿Qué tipo de recipientes debe usar para almacenar la leche materna?

Una gama de biberones de almacenamiento de leche materna limpia funciona bien para almacenar leche materna.

### Aquí hay algunas sugerencias:

- Vidrio
- Plástico duro sin BPA
- Bolsas para congelar leche materna

Deberá evitar los forros de biberones desechables delgados o las bolsas de plástico para sándwiches para almacenar leche en el congelador porque pueden partirse cuando se congelan.

Etiquete sus recipientes de almacenamiento de leche con la fecha y la hora usando una etiqueta. Cuando elija leche congelada, use primero la más vieja.

## ¿Cuánta leche materna debe almacenar en cada recipiente?

Llene y almacene cada recipiente con la menor cantidad de leche materna que su bebé pueda tomar. Es mejor calentar más leche que tener que tirar la leche sobrante en el recipiente.

### Aquí hay algunas pautas generales que pueden ser útiles:

- Para bebés de 1 a 2 semanas de edad, 2 a 3 oz. (60–90 ml) por toma
- Para bebés de 1 a 6 meses, 3 a 5 oz. (90–150 ml) por toma
- Cuando congele su leche, siempre deje espacio en la parte superior del recipiente. A medida que los líquidos se congelan, se expanden y la leche materna no es una excepción. Dejar espacio para que esto suceda puede ayudar a hacer su vida más fácil.

## ¿Cuánto tiempo puede almacenarse la leche materna?

- Si planea usar su leche dentro de los siguientes cuatro días, puede guardarla en el refrigerador. De lo contrario, guárdelo en la parte más fría del congelador, donde puede permanecer hasta cuatro meses.
- Nunca almacene su leche materna en el compartimiento de la puerta del refrigerador o congelador. Es más probable que se descongele o se caliente demasiado allí.
- La leche recién extraída se puede almacenar en una hielera con bolsas de hielo hasta por 24 horas.
- Puede encontrar más pautas sobre el almacenamiento de la leche materna en [www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm).



---

## ¿Cómo se calienta la leche materna?

Si tiene un bebé recién nacido que necesita leche en un biberón, caliente la leche colocando la botella en una taza de agua tibia. Pruébela para asegurarse de que no esté demasiado caliente antes de dárselo a su bebé.

- Coloque la leche congelada en el refrigerador la noche anterior a su uso. Use esta leche dentro de las 24 horas posteriores a la descongelación.
- Puede calentar la leche materna dentro de una taza de agua tibia justo antes de dársela a su bebé.
- Nunca use agua caliente o hirviendo para calentar su leche. Puede calentar demasiado la leche y quemar la boca y la garganta de su bebé.
- Nunca coloque la leche en el microondas porque puede causar puntos calientes en la leche.

---

## ¿Se puede agregar leche recién extraída a la leche congelada almacenada?

Si. Enfríe la leche recién extraída en el refrigerador antes de agregarla a la leche ya refrigerada o congelada. Solo agregue pequeñas cantidades de leche a la leche ya congelada para que no se descongele. Use la fecha de la leche extraída más antigua para determinar la fecha de vencimiento.





## Consejos importantes para la nueva madre amamantando

- El dolor en los pezones que continúa después de los primeros días puede ser una señal de que su bebé no se está agarrando correctamente.
- Si sus senos se sienten demasiado llenos, amamante con más frecuencia para aliviar la incomodidad.
- Es posible que su bebé se alimente varias veces en un par de horas con períodos de sueño intermedios. Esto se llama “alimentación de tomas agrupadas.”
- Deje que su bebé le diga cuándo tiene hambre, en lugar del reloj.
- Si su bebé parece satisfecho después del primer pecho, está bien.
- Despegar a su bebé sin romper el sello o vacío primero puede irritar sus pezones.
- Hable con su enfermera o especialista en lactancia si tiene alguna inquietud.

## ¿Qué causa el dolor en los pezones?

La causa más común de dolor en los pezones es un mal agarre. Obtenga ayuda de un especialista en lactancia para que la ayude a descubrir por qué está adolorida.

## ¿Qué puede hacer para cuidar sus pezones?

1. Asegúrese de que su bebé se prenda correctamente.
2. Evite usar jabón en sus senos ya que puede causar sequedad. También puede eliminar los aceites naturales producidos por las glándulas de Montgomery ubicadas en el área oscura que rodea los pezones. Estos aceites ayudan a mantener los pezones y la areola limpios e hidratados.
3. Cambie sus protectores mamarios si se empapanaron.
4. Extraiga y aplique leche materna en los pezones después de amamantar si están sensibles o adoloridos.



## ¿Qué causa la congestión mamaria?

Unos días después del nacimiento de su bebé, su leche aumenta o “baja”. Algo de plenitud mamaria es normal. Pero la congestión, que puede ocurrir en la primera semana después del nacimiento, va más allá de la plenitud normal. Cuando una madre está congestionada, sus senos se vuelven llenos, firmes, duros, calientes e incluso pueden doler.

Para evitar la congestión, es importante vaciar el seno al menos de 8 a 12 veces al día. Si el bebé no se está alimentando bien, exprima manualmente o con bomba para aliviar la sensación de llenura.

### Para tratar la congestión mamaria:

- Si es necesario, extraiga un poco de leche antes de amamantar para que sea más fácil para su bebé prenderse.
- Aplique calor a los senos justo antes de amamantar para ayudar al flujo de leche.
- Use masajes en los senos durante las tomas para aliviar aún más sus senos.
- Extraiga leche entre tomas para mayor comodidad.
- Aplique compresas frías después de las tomas durante 10 a 15 minutos para reducir la hinchazón.

Si estos métodos no le brindan alivio, busque ayuda de inmediato de un consultor de lactancia certificado u otro proveedor de atención médica capacitado.



## ¿Qué es la mastitis?

La mastitis es un área inflamada o hinchada del seno.

### Los signos y síntomas de la mastitis pueden incluir:

- Enrojecimiento o hinchazón de los senos
- El pecho se siente tibio al tacto
- Rayas rojas
- Fiebre o síntomas similares a los de la gripe
- Puede notar un abultamiento duro en el seno que duele al tacto

Si cree que tiene mastitis, es importante que se comunique con su proveedor o con un especialista en lactancia.

## ¿Qué es la candidiasis?

Esta es una infección fúngica causada por un crecimiento excesivo de hongos. No es grave, pero puede causar dolor e incomodidad tanto para usted como para su bebé. Solo su proveedor de atención médica puede diagnosticar la candidiasis o la cándida del pezón.

### Los signos y síntomas en la madre pueden incluir:

- Pezones rojos o morados
- Areolas brillantes
- Picazón o dolor ardiente en los pezones o los senos
- Pezón con apariencia escamosa

### Su bebé puede tener:

- Manchas blancas en la boca
- Erupción del pañal roja y brillante

Tanto usted como su bebé necesitarán tratamiento incluso si solo uno de ustedes tiene síntomas. Los hongos se pueden pasar de un lado a otro. Su proveedor de atención médica le dará un medicamento antimicótico.



## Lactancia materna y regreso al trabajo

- Hable con su jefe sobre sus planes de amamantar antes de salir de licencia por maternidad.
- Hable sobre los diferentes tipos de horarios con su jefe, como comenzar a tiempo parcial al principio o tomar turnos divididos.
- Infórmese sobre sus derechos según la ley federal Tiempo de descanso para madres lactantes. La ley requiere que algunos empleadores proporcionen un tiempo de descanso razonable para que las empleadas extraigan leche para su hijo lactante durante un año después del nacimiento de su hijo. Estos incluyen un espacio y tiempo funcional para las mujeres para que extraigan leche cada vez que lo necesiten.
- Averigüe si su empresa ofrece un programa de apoyo a la lactancia para los empleados.
- Explore las opciones de cuidado de niños. Averigüe si hay una guardería disponible cerca de su trabajo, para que pueda visitar y amamantar a su bebé durante el almuerzo u otros descansos. Pregunte si el centro tiene un lugar reservado para las madres que amamantan.
- Hable con el centro de cuidado de niños sobre la alimentación de su bebé con la leche materna extraída.

## ¿Cómo pueden otros apoyar su decisión de amamantar?

- Practicar el cuidado piel con piel en el hospital
- Brindar apoyo en los primeros días de la lactancia
- Anticiparse a sus necesidades antes y durante la lactancia, como alimentar a la madre, brindarle un vaso grande de agua o traerle una almohada
- Sacar a su bebé de la cuna y traérselo a usted para que lo alimente
- Ayudar a bañarse y cambiar pañales
- Sentarse y hablar con usted y el bebé mientras amamanta

## References

- American Academy of Pediatrics. (2012). <https://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full#content-block>
- Baby Friendly Hospital Initiative (USA). (2018). [www.babyfriendlyusa.org](http://www.babyfriendlyusa.org)
- Breastfeeding and Going Back to Work. (2017). [www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work)
- California Department of Public Health. (2016). [www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/NUPA/Pages/California-Infant-Feeding-Guide.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/NUPA/Pages/California-Infant-Feeding-Guide.aspx)
- Georgia Breastfeeding Coalition. (2020). [www.georgiabreastfeedingcoalition.org](http://www.georgiabreastfeedingcoalition.org)
- La Leche League of the United States. (2021). [www.llusa.org](http://www.llusa.org)
- Mohrbacher N. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.
- Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.
- UNICEF Breastfeeding Initiatives Exchange. (2012). [www.unicef.org](http://www.unicef.org)
- US Breastfeeding Committee. (2019). [www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)
- World Health Organization. (2020). [www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](http://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)

---

## Recursos de amamantamiento

- CDC Breast Milk Prep and Storage  
[www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)
- Droplet  
[www.firstdroplets.com](http://www.firstdroplets.com)
- La Leche League of Georgia  
**(404) 681-6342**  
[www.lllofga.org](http://www.lllofga.org)
- WIC Breastfeeding  
<https://wicworks.fns.usda.gov/breastfeeding>
- WIC Benefits  
[www.fns.usda.gov/wic/wic-benefits-and-services](http://www.fns.usda.gov/wic/wic-benefits-and-services)
- Your Baby Knows How To Latch On  
[www.youtube.com/watch?v=t8F7LAO7B3E](http://www.youtube.com/watch?v=t8F7LAO7B3E)
- Zipmilk.org  
[www.zipmilk.org/states/georgia](http://www.zipmilk.org/states/georgia)



## Centros de lactancia de WellStar

Los Centros de Lactancia Materna en Wellstar Atlanta, Cobb, Douglas, Kennestone, North Fulton, Spalding y West Georgia Medical Centers brindan apoyo a la lactancia para la madre que amamanta.

Las clases de lactancia están disponibles sin costo llamando al (770) 956-STAR (7827).

Tenemos apoyo telefónico disponible de lunes a viernes, de 9 AM – 4 PM

*\* Ofrece consultas ambulatorias de lactancia*

Wellstar Acworth Health Park\*  
(470) 956-0055

Wellstar Douglas Medical Center\*  
(470) 644-6152

Wellstar Spalding Medical Center\*  
(770) 228-2721, ext. 5276

Wellstar Atlanta Medical Center  
(404) 265-3641

Wellstar Kennestone Regional  
Medical Center\*  
(770) 793-8087

Wellstar West Georgia Medical Center\*  
(706) 880-7416

Wellstar Cobb Medical Center\*  
(470) 732-5247

Wellstar North Fulton Medical Center  
(770) 751-2686

