

Aspectos Básicos de la Lactancia Materna



¡La lactancia materna es beneficiosa para la madre y el bebé!

La lactancia materna es una forma sana y natural de alimentar a los bebés. La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés, y la lactancia puede beneficiar a la madre también. El cuidado infantil puede ser un buen aliado para las madres lactantes y una conexión con otros tipos de apoyo en la comunidad. A continuación, se dan guías y consejos generales para la lactancia materna. Hable siempre con un proveedor de cuidado de la salud sobre sus inquietudes o preguntas específicas.

Lactancia Materna durante el Primer Año de Vida del Bebé

0-6 Meses

Durante los primeros seis meses de vida, los médicos recomiendan que los bebés sean exclusivamente lactantes y que no reciban otros alimentos o bebidas, excepto que se le recete algún medicamento, vitaminas o suplementos minerales. Si no es posible practicar la lactancia materna o no se alimenta lo suficiente al bebé, la fórmula fortificada con hierro es la mejor opción.

Un recién nacido suele amamantar 8-12 veces en un periodo de 24 horas. Esto disminuye a medida que el estómago del bebé crece de tamaño.

Consejo: *Alimente al bebé cuando vea las primeras señales de hambre, como agitación o succión de dedos. Trate de no esperar hasta que el bebé lllore.*

6-12 Meses

Desde los 6 hasta los 12 meses de edad, los médicos recomiendan continuar alimentando a los bebés con leche materna mientras se les empieza a ofrecer alimentos sólidos. Al principio de esta etapa, la leche materna seguirá siendo la fuente principal de nutrición del bebé. Desde los 8 hasta los 12 meses, cuando el bebé consuma más alimentos sólidos, estos pasarán a ser su fuente principal de nutrición.

12 Meses y Más

Lo ideal es que la lactancia materna continúe hasta el primer año de vida del bebé, y luego más si la madre y el bebé lo desean. En muchas comunidades y culturas, es común que los niños sigan amamantando durante varios años.

Apoyo para la lactancia materna

Amamantar es una habilidad nueva que la madre y el bebé deberán aprender. Encontrar apoyo puede servir. **La familia y los amigos** pueden dar apoyo. **El médico del bebé y los consultores locales en lactancia** son otros excelentes recursos.

La Liga de La Leche es una organización sin fines de lucro con grupos locales presentes en todo el país que brindan apoyo y educación.

Las consejeras de pares lactantes de la **Línea de Ayuda Nacional de Lactancia Materna** (1-800- 994-9662) también pueden contestar preguntas frecuentes.

Recursos Utilizados en la Elaboración de Este Documento

Academia Estadounidense de Pediatría (2012). Breastfeeding and the use of human milk (Lactancia materna y el uso de la leche humana). *Pediatrics*, 129(3), e827-e841.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Alimentos y Nutrición, Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (6 de abril de 2017). Nutrición y Alimentación Infantil: Guía de uso en los Programas de WIC y CSF (2009). Consultado en https://wicworks.fns.usda.gov/wicworks/Topics/FG/Chapter3_Breastfeeding.pdf

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Salud de la Mujer (4 de febrero de 2016). Su Guía de Lactancia Materna (2011). Consultado en <http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/breastfeeding-guide/breastfeedingguide-general-english.pdf>

Gracias a Sarah DeCato, MSN, RN, IBCLC, por revisar este documento.



Beneficios de la Lactancia Materna

La Lactancia Materna es Beneficiosa para los Bebés:

- Proporciona los nutrientes adecuados para un crecimiento y desarrollo saludables
- Es fácil de digerir y puede prevenir la diarrea
- Protege de infecciones y retrasa el desarrollo de alergias
- Reduce el riesgo de enfermedades infantiles y de adultos
- Fortalece el vínculo entre el bebé y la madre

¿Lo sabía?



La leche materna cambia constantemente para satisfacer las necesidades del bebé. El **calostro** es la primera leche que se produce. Ayuda al recién nacido a combatir enfermedades y es alta en proteína.

Después de las primeras semanas, la leche materna se vuelve más alta en grasa y vitaminas, que los bebés mayores necesitan para crecer y desarrollarse.

Incluso durante la alimentación, la leche materna cambia. Al principio, tiene un aspecto acuoso. Y al término, la leche es más rica en grasa y proteína.

La Lactancia Materna es Beneficiosa para las Madres:

- Ayuda a mejorar el estado de ánimo
- Ayuda a quemar calorías
- Es menos costosa que la alimentación con fórmula
- Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer y afecciones crónicas
- Toma menos tiempo y preparación que el uso de fórmulas para bebés



Volver al Trabajo

Volver al trabajo o a los estudios es una enorme transición. Como profesionales de la infancia temprana, entendemos la importancia de la lactancia materna y queremos apoyar a las familias lactantes.

Nuestro Programa:

- Dispondrá lo necesario para que las madres amamenten y puedan extraerse leche en nuestras instalaciones
- Almacenará adecuadamente y alimentará al bebé con leche extraída en biberón
- Se comunicará con las familias en relación con los patrones diarios de alimentación de los bebés para trabajar conjuntamente en establecer el mejor horario de comidas para las madres y los bebés
- Seguirá informándose sobre la lactancia materna mediante la lectura y la participación en capacitaciones

Consejos para Madres: Cómo Extraerse y Utilizar la Leche Materna

- Lávese las manos antes y después de extraerse leche.
- Si es posible, extráigase leche en un lugar silencioso y cómodo. La ley federal exige a los empleadores que brinden a las empleadas un espacio privado para la extracción de leche (no un baño).
- Etiquete la leche con fecha y refrigérela o congélela inmediatamente después de extraérsela. La leche puede guardarse en el refrigerador (39 °F) por 5 días o en el fondo del congelador (0 °F) durante 6 meses.
- Utilice la leche almacenada por más tiempo primero.
- Descongele la leche materna durante la noche en el refrigerador o poniendo el biberón en agua caliente. Utilicela dentro de 24 horas.
- No es necesario calentar la leche materna antes de que el bebé la consuma. Nunca caliente la leche materna en el microondas.
- Etiquete los biberones para cuando su hijo esté bajo cuidado infantil con el nombre del bebé, la fecha de entrega a la guardería y cualquier otra información que se requiera.

Los Centros para el Control de Enfermedades tiene más pautas en: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling-breastmilk.htm>

