

A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair looking down at a baby. The baby is wrapped in a green and white striped blanket. The woman's expression is gentle and focused. The background is a light-colored surface with a pattern of small, colorful stars.

UNA GUÍA SOBRE

cómo dar pecho

Dar pecho:

un regalo que dura toda la vida

- La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses. Después de seis meses, empiece a ofrecer a su bebé alimentos sólidos además de la leche materna.
- Los bebés amamantados son bebés sanos. Los bebés alimentados con fórmula tienen más infecciones en los oídos, diarrea y alergias. También son más propensos a tener sobrepeso, a padecer obesidad o a desarrollar diabetes.
- La leche materna siempre está limpia, es segura y está a la temperatura adecuada.
- ¡Dar pecho es bueno para usted! Le ayuda a recuperarse más rápido del trabajo de parto y puede ayudarlo a bajar más rápido el peso que ganó durante el embarazo.
- Las mamás que dan pecho tienen menor probabilidad de desarrollar diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.
- Dar pecho es práctico: es fácil dar pecho cuando se está fuera de casa. No tiene que llevar ni lavar biberones, tampoco tiene que mezclar la fórmula.
- Dar pecho es mejor para el medio ambiente. No requiere envases, biberones, chupones ni jabón para lavar estas cosas.

Los pediatras recomiendan darles pecho a los bebés por lo menos durante los primeros 12 meses de vida o más tiempo si la madre y el bebé lo desean.



En el interior:

- Para un gran comienzo
- Para encontrar posiciones cómodas
- Consejos para que el bebé se prenda bien del pezón
- El apoyo de la familia, los amigos y el papá hacen la diferencia
- Preguntas y respuestas sobre cómo dar pecho

Para un gran comienzo

Para madre e hijo dar pecho es lo más natural.

Deje que el bebé siga sus instintos naturales. Él puede alimentarse de su pecho con una mínima ayuda de su parte.



Es importante para mí seguir dándole pecho a mi bebé porque así está más sano y porque es fácil y económico.

— Una mamá de WIC

- Dígales a su doctor y a las enfermeras del hospital que planea dar pecho a su bebé y que no deben darle biberón ni chupón.
- Dele pecho a su bebé lo más pronto posible luego del parto. Dígales a su doctor y a las enfermeras que desea tener a su bebé en contacto piel a piel durante una o dos horas después del nacimiento.
- Pregunte en el hospital si hay consejera de lactancia certificada por la Junta Internacional (International Board Certified Lactation Consultant, IBCLC) que pueda darle consejos útiles.
- Dar pecho requiere práctica: es como aprender un nuevo estilo de baile. Se le facilitará más a medida que el bebé crezca.
- Pruebe algunas de las posiciones que aparecen en las siguientes páginas. Relájese mientras su bebé y usted misma se acostumbran a amamantar.
- Si necesita ayuda o tiene preguntas sobre cómo dar pecho, llame a su oficina de WIC.

Para encontrar

posiciones cómodas

Posición recostada de espaldas

Es la mejor manera de ayudar a su bebé para que utilice sus instintos naturales.

- Recuéstese cómodamente; si lo desea, use almohadas para apoyarse.
- Sostenga a su bebé en contacto piel a piel o con ropa liviana (no envuelto).
- Recueste al bebé sobre su pecho y déjelo moverse hacia sus pechos. Relájese y disfrútelo.
- Su cuerpo soporta el cuerpo de su bebé; use almohadas o cobijas para ayudarlo.



Posición de cuna con el brazo opuesto

Funciona para bebés más pequeños.

- Apoye el cuerpo y el cuello del bebé.
- Cruce el cuerpo de su bebé sobre el suyo, con la panza del bebé enfrente a la suya.
- Acomode las piernas del bebé sobre su costado y cúbralas con su brazo.
- El bebé toma el pecho del lado opuesto a su brazo de apoyo.



Posición agarre firme o de futbol americano

Funciona para las mujeres con pechos grandes.

Funciona para mamás que dieron a luz por cesárea o que han tenido mellizos

- Ponga una o varias almohadas a su lado para apoyar el brazo.
- Ponga al bebé sobre la almohada con las piernas por debajo de su brazo.
- Deslice su brazo por debajo de la espalda del bebé y sosténgale el cuello con su mano.
- Sostenga al bebé con el brazo del mismo lado del pecho que le esté ofreciendo.

Posición recostada

La más cómoda para las mujeres que tuvieron un parto complicado o para dar pecho durante la noche.

- Use almohadas para mayor comodidad según sea necesario.
- Empiece poniendo la nariz del bebé enfrente del pezón, igual que en las otras posiciones.
- Sostenga a su bebé con su brazo, una almohada o una manta enrollada.



Posición de cuna

La más común para los bebés de mayor edad.

- Ponga una almohada sobre su regazo.
- Ponga el bebé recostado de lado, con la panza del bebé enfrente a la suya.
- Apoye la cabeza del bebé sobre su brazo, comience colocando la nariz del bebé frente a su pezón.
- Ponga el brazo inferior del bebé debajo de su pecho.

Consejos para que el bebé

se prenda bien del pezón

Prenderse es la forma en que su bebé se agarra del pezón. Es importante que su bebé se prenda bien del pezón para:

- Asegurarse de que tome suficiente leche
- Evitar que a usted le duelan los pezones
- Ayudar a que sus pechos produzcan más leche

Es posible que muchas mamás y bebés necesiten un poco de ayuda y aliento al comienzo. Recuerde que puede pedir ayuda. Estos son algunos consejos:

- Encuentre una posición cómoda con muy buen apoyo. Acerque a su bebé a su cuerpo.
- Acomode a su bebé de modo que su nariz quede al mismo nivel del pezón. Entonces, la cabeza del bebé se puede inclinar hacia atrás, lo que le permitirá alcanzar el pezón con la boca. Si el bebé abre bien la boca, podrá abarcar mejor la piel de color más oscuro que está alrededor del pezón (areola).

- Asegúrese de que la barbilla y el labio inferior del bebé toquen el pecho primero. Una vez que esté en el pecho, la barbilla del bebé quedará totalmente pegada al pecho.



Se sabe que el bebé se ha prendido bien del pezón y succiona leche cuando:

- Sus dos labios están totalmente curvados hacia fuera, no plegados hacia dentro.
- Las mejillas se ven redondas.
- Usted oye o ve que el bebé está tragando.
- Usted no siente dolor mientras le da pecho.

Mi bebé no se
prendía a mi pezón.
El personal de WIC
me ayudó a probar
diferentes posiciones;
nunca me
di por vencida.
¡Gracias, WIC!
—Una mamá de WIC

El apoyo

de la familia, los amigos y el papá
hacen la diferencia



Los bebés
forman lazos por
medio del amor,
el cuidado y el
contacto con
el papá.



- Anime a la mamá diciéndole palabras de apoyo; las cosas serán más fáciles.
- Limite la cantidad de visitas y el tiempo de visita, especialmente en el hospital, cuando la mamá y el bebé están aprendiendo a amamantar.
- Cargue al bebé de manera que haya contacto piel a piel.
- Conozca el comportamiento normal del bebé, especialmente cuando llora y cuando duerme. Pida ayuda al personal de WIC.
- Defienda los deseos de la mamá.
- Si la mamá necesita ayuda para dar pecho, llévala si así lo desea.
- Pídale a la abuela que recoja a los niños de la escuela.
- Ayude a cocinar, hacer la limpieza, lavar la ropa y hacer los quehaceres de la casa.
- Pídale a un amigo que traiga una comida.



Preguntas y respuestas

sobre cómo dar pecho

¿Tendré leche en cuanto mi bebé nazca?

Sí. Aunque sus pechos estén blandos, ya estará produciendo pequeñas cantidades de calostro, su primera leche.

Esta primera leche especial es espesa y amarilla. Ayuda a que su bebé aprenda a succionar y tragar y por el momento es todo lo que necesita.

Aunque es posible que sólo tenga pequeñas cantidades de esta primera leche, el calostro tiene proteínas, vitaminas y muchos anticuerpos que protegen a su bebé de enfermedades.

¿Con qué frecuencia debo dar pecho a mi bebé?

- Dele pecho a su bebé cuando tenga hambre.
- De a su bebé recién nacido pecho 10 o más veces en un periodo de 24 horas.
- Si su bebé duerme mucho, tal vez tenga que despertarlo para darle pecho algunas veces.
- Deje que su bebé decida cuándo está listo para comer y cuándo quiere dejar de hacerlo.

¿Tendré suficiente leche para darle pecho a mi bebé?

- Sí. Entre más le dé pecho a su bebé, más leche producirá. Usar leche de fórmula, aunque sea una pequeña cantidad, reducirá la cantidad de leche que usted produce.
- El estómago de los bebés recién nacidos es pequeño, aproximadamente del tamaño de su puño, así que necesitan que les den pecho con frecuencia.
- Luego de unos días, usted empezará a producir una mayor cantidad de leche.
- Si elige usar un chupón, retrase su uso al menos hasta que el bebé tenga un mes de edad para garantizar que se está dando pecho de forma adecuada.
- Después de los primeros días, sentirá los pechos llenos y firmes. Luego de unas semanas, sus pechos empezarán a sentirse más blandos y no tan llenos. Esto es normal, su suministro de leche se ajusta a las necesidades de su bebé. Usted NO ha dejado de producir leche.

¿Qué son los periodos de crecimiento acelerado?

- Los periodos de crecimiento acelerado son periodos cortos en los que su bebé crece de forma más rápida, tiene mayor apetito y puede ser más exigente.
- Los periodos de crecimiento rápido se presentan frecuentemente alrededor de los 7 a los 10 días, de 2 a 3 semanas, 6 semanas y 3 meses.
- Puede esperar que su bebé quiera estar ceca de usted y amamantarlo más seguido durante estos periodos. Tenga confianza, su cuerpo sabe qué hacer y producirá más leche.

¿Cómo sé que mi bebé succiona una cantidad suficiente de leche?

- Puede saber si su bebé toma suficiente leche por su peso y por el número de pañales que usa.
- La mayoría de los bebés pierde unas pocas onzas de su peso los primeros días. Después del cuarto día, su bebé deberá empezar a subir de peso nuevamente y entre los 10 y los 14 días de nacido volverá a pesar lo mismo que cuando nació.
- La tabla muestra el número de pañales que su bebé debe usar durante la primera semana.
- Está bien si su bebé usa **más** pañales que los indicados, pero si usa **menos**, llame a su médico.
- Entre las 6 y las 8 semanas, tal vez no ensucie tantos pañales; es normal. Seguirá mojando por lo menos 5 pañales al día.

Ponga un círculo alrededor del número de pañales que usa el bebé:

Edad del bebé	Pañales mojados	Pañales sucios
1 día de edad		
2 días de edad		
3 días de edad		
4 días de edad		
5 días de edad		
6 días de edad		
7 días de edad		

La primera semana la popó de su bebé cambiará:



Días 1 a 2
Negro, espeso y pegajoso



Días 3 a 4
Verdoso a amarillo y menos espeso



Para el 5° día
Color mostaza o amarillo, como con semillas y aguado

El bebé tendrá más y más pañales mojados.

¿Cómo me daré cuenta de que mi bebé tiene hambre?



Busque estas primeras señales de hambre antes de que su bebé empiece a llorar:

- Mantiene sus manos cerca de su boca
- Dobla sus brazos y sus piernas
- Hace sonidos de succión
- Frunce sus labios

No espere a que su bebé empiece a llorar. Es difícil dar pecho a un bebé cuando llora.

¿Cómo me daré cuenta de que mi bebé está satisfecho?

Deje que su bebé decida cuándo está satisfecho. Busque estas señales:

- El bebé succiona lentamente o deja de hacerlo
- El bebé relaja los brazos y las manos
- El bebé suelta el pecho
- El bebé se queda dormido

Sabía que mi bebé estaba llena cuando volteaba su cabeza y dejaba de comer y se quedaba dormida.
—Una mamá de WIC



¿Qué es la congestión mamaria?

La congestión mamaria es cuando sus pechos se hinchan y duelen, quizá porque hubo ocasiones en las que no dio pecho o no lo hizo en el momento que debía. Sus pechos se sienten “duros como piedras” y es posible que su bebé no pueda prenderse bien del pecho. Llame a su consejera de lactancia WIC o a una mamá consejera de lactancia para recibir consejos y orientación.

A continuación encontrará algunos consejos para sentir alivio:

- Antes de dar pecho, tome un baño con agua tibia o aplique compresas tibias.
- Saque una pequeña cantidad de leche materna manualmente o con una bomba para suavizar los pechos para que el bebé se prenda más fácilmente al pezón.
- Si sus pechos están demasiado duros para que el bebé se prenda bien, llame a la consejera de lactancia WIC y pregunte por la presión inversa suavizante.
- Después de dar pecho, ponga paquetes de hielo sobre sus pechos durante 20 minutos para ayudar a reducir la hinchazón. Puede usar bolsas de chícharos congelados.
- No ofrezca suplementos de fórmula, no omita ni deje de dar pecho. Esto hará que la congestión mamaria empeore.

La clave para evitar que los pechos se hinchen es amamantar frecuentemente, 10 veces o más en 24 horas.





¿Cómo puedo darle pecho a mi bebé en público?

- Pase una punta de la manta del bebé por debajo del tirante del sostén y luego cubra al bebé.
- Pruebe con un portabebés. Cuando se usa correctamente, permite llevar al bebé y darle pecho mientras usted está de compras o caminando.
- Lleve una camiseta suelta sobre una camiseta sin mangas. Esto le permite levantar su camiseta y darle pecho al bebé mientras la prenda externa la cubre a usted y a su bebé. ¡No hace falta llevar nada más!
- Practique en casa con su bebé antes de salir para que se sienta más cómoda.
- Las leyes de California establecen que usted tiene derecho a dar pecho en público.

¿Tendré que controlar lo que como y bebo cuando doy pecho?

- No es necesario que coma alimentos especiales mientras da pecho. Es mejor intentar comer varios alimentos saludables. Sin embargo, usted sigue produciendo “buena” leche aún si no come los alimentos “adecuados” cada día.
- WIC proporciona a las mamás que dan pecho un paquete de alimentos de mayor valor que a las mamás que no dan pecho. Pregunte al personal de WIC qué es lo que incluye.
- Beba suficientes líquidos para saciar la sed. Beber muchos líquidos no producirá más leche.
- Limite el consumo de café, té, refrescos de cola, bebidas energizantes y demás bebidas que contengan cafeína. Demasiada cafeína puede hacer que su bebé esté inquieto.
- De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, una mamá que está dando pecho puede ocasionalmente consumir una bebida alcohólica. No debe de tomar excesivamente o regularmente porque es nocivo para su bebé. El alcohol pasa a la leche materna; espere 2 ó 3 horas después de haber bebido alcohol para dar pecho.

Hable con su consejera de WIC respecto a tomar medicamentos, fumar, consumir bebidas alcohólicas y respecto a cualquier otro tipo de inquietud.

Es importante para mí dar pecho porque es algo que sólo yo puedo hacer por mi bebé y es un lazo entre los dos. Además, es nutritivo y bueno para ambos.

—Una mamá de WIC



¡Las familias crecen sanas con WIC!

WIC es un gran lugar al cual recurrir para recibir apoyo e información sobre cómo dar pecho.



California Department of Public Health, California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770  #910204 (Spanish) Rev 02/17