

Tu guía para

# AMAMANTAR

El mejor  
comienzo  
posible

Producir  
suficiente  
leche

Lograr que se  
prenda  
bien



# Índice

## p. 3 Introducción

## p. 4 Lo básico de la lactancia materna

- ¿Cómo empiezo de la mejor manera posible a amamantar a mi bebé?
- ¿Cómo produce leche mi cuerpo?
- ¿Con qué frecuencia necesita mi bebé comer?
- ¿Cómo logro que mi bebé se prenda al pecho?
- ¿Cómo cargo al bebé para amamantarlo?

## p. 9 Tu producción de leche

- ¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?
- ¿Cuándo debo preocuparme?
- Más consejos para tener éxito

## p. 13 Amamantar a bebés múltiples

- ¿Puedo producir leche suficiente para más de un bebé?
- ¿Cómo puedo amamantar a mis bebés al mismo tiempo?
- ¿Cómo pueden ayudarme otras personas a dar de comer a mi bebé?
- ¿Qué pasa si mi bebé y yo estamos separados?

## p. 15 Cómo obtener ayuda

- ¿Dónde consigo ayuda para amamantar?



# Introducción

La leche materna le da al bebé una nutrición completa y lo protege de contraer muchas enfermedades y el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS). Además, reduce el riesgo de padecer sobrepeso o diabetes tipo 2 conforme crezca, y protege contra algunos tipos de cáncer.

Amamantar a tu bebé también es beneficioso para ti. Reduce el riesgo de padecer cáncer de mama, cáncer de ovarios, enfermedades del corazón y diabetes.

Pero la lactancia materna no se limita a los muchos beneficios para la salud. Tu bebé busca tu seno no solo para alimentarse, sino también para sentirse cómodo, amado y acariciado. Queremos ayudarte a sentirte cómoda con la lactancia materna enseñándote los conceptos básicos y ofreciéndote recursos si necesitas ayuda.



# Lo básico de la lactancia materna

## ¿Cómo empiezo de la mejor manera posible a amamantar a mi bebé?

Tu bebé se amamantará más fácilmente y con mayor frecuencia si lo cargas en posición de piel con piel. Esta posición ayuda a aumentar el nivel de hormonas productoras de leche y ello estimulará tu producción de leche.

En la posición de piel con piel, puedes ver fácilmente las **señales de que tu bebé tiene hambre**, por ejemplo:

- Abre y cierra la boca.
- Se lleva las manos a la boca y las chupa.
- Levanta la cabeza y la gira de un lado a otro.
- Se mueve en dirección hacia tus senos.



Sabrás que tu bebé ha terminado de comer observando sus **señales de que está lleno**. Cuando tu bebé está lleno:

- Succiona más lentamente o deja de succionar.
- Se voltea retirándose del pecho.
- Relaja sus manos y brazos.
- Se queda dormido después de que se ha amamantado bien.

## ¿Cómo produce leche mi cuerpo?

Tu cuerpo empieza a producir leche alrededor de las 16 semanas de embarazo. Esta primera leche se llama calostro, y es lo que estará ahí cuando nazca tu bebé. En los primeros días después del parto, tu cuerpo produce pequeñas cantidades de calostro, suficiente para llenar la pequeña barriguita de tu bebé.

Tu producción de leche depende de la cantidad que pida tu bebé. Cada vez que lo amamantas, tu cuerpo recibe una señal para producir más leche. Cuanto más a menudo amamantes a tu bebé, más fuerte será la señal de “**producir leche**” y tu cuerpo producirá más leche.

De tres a cinco días después de nacido el bebé, tus senos cambiarán a medida que tu producción de leche va en aumento. Notarás que tus senos se sienten más pesados, más grandes y calientes al tacto y que están llenos. Es posible que notes que la leche gotea y que oigas a tu bebé tragar cuando se amamante.





## ¿Con qué frecuencia necesita mi bebé comer?

- Los bebés necesitan comer entre 8 y 12 veces en 24 horas.
- Amamanta a tu bebé siempre que muestre señales de que tiene hambre.
- En lugar de fijarte en el reloj, observa las señales que el bebé te da cuando tiene hambre o está lleno.
- El tiempo que el bebé pasa amamantándose puede cambiar con cada toma.

Visita [CadaOnzaCuenta.com](http://CadaOnzaCuenta.com) para más información.

**Si por algún motivo tienes que estar separada de tu bebé, puedes extraerte la leche con las manos.**

### Cómo extraerte leche con la mano:

1. Lávate las manos.
2. Usa una taza o recipiente limpio y de boca ancha o una cuchara para recoger la leche extraída.
3. Coloca el recipiente debajo del pezón. Con la otra mano en forma de "C", coloca tus dedos a una distancia de 1 a 2 pulgadas del pezón.
  - a. Presiona con el dedo índice y el pulgar hacia las costillas.
  - b. Aprieta con suavidad y recoge la leche en la taza.
  - c. Relaja la mano.
  - d. Repite la operación. Presiona, aprieta con suavidad, relaja la mano y repite.
4. Quizá pasen algunos minutos antes de que te salga la leche.
5. Pide a una enfermera o una consejera de lactancia que te ayude a extraerte la leche y dásela a tu bebé.



## ¿Cómo logro que mi bebé se prenda al pecho?

Lograr que tu bebé se prenda bien al pecho puede ayudarte a sentirte cómoda y a prevenir el dolor. Para ello, sigue estos pasos.



Carga al bebé de manera que su nariz quede alineada con el pezón.



Acerca el pezón hasta el labio superior de tu bebé y espera a que abra bien la boca, como si bostezara.



Rápidamente, haz que tu bebé se prenda bien al pecho. Cuando el bebé succione, debes sentir un pequeño jalón, pero no dolor.



Si sientes dolor o un pellizco, desliza el dedo en la comisura de su boca para detener la succión y trata de nuevo.

Con tiempo y práctica, itú y tu bebé serán expertos muy pronto! Es normal que durante unos días sientas cierta molestia o sensibilidad, pero la lactancia nunca debe ser dolorosa.

**Si tienes problemas para que tu bebé se prenda al pecho, pide ayuda a tu experta en lactancia de WIC.**

## Cómo cargo al bebé para amamantarlo?



### Posición de cuna y de cuna cruzada

- Acomoda al bebé frente a ti, de forma que su vientre y el tuyo se toquen y la nariz del bebé quede frente al pezón.
- En la posición de cuna (izquierda), tú sostienes con el codo la cabeza del bebé, y con la otra mano sostienes sus nalgas.
- En la posición de cuna cruzada (derecha), sostienes la cabeza del bebé con una mano.



### Posición de fútbol americano

- Recuesta al bebé a tu lado y bajo el brazo, con su barriguita girada hacia ti y la nariz frente a tu pezón, como si sostuvieras un balón de fútbol. Esta posición te permite sujetar la cabeza del bebé y ayudarle a prenderse.



### Posición reclinada

- Reclínate y coloca a tu bebé entre tus senos.
- Tu bebé se moverá hacia uno de los senos y se prenderá al pecho.
- Ayuda al bebé a acomodarse de la forma en que sientas que es más natural.



### Posición acostada de lado

- Acuéstate de lado con las rodillas dobladas.
- Recuesta al bebé también de lado de manera que queden de frente y que la nariz del bebé toque el pezón.
- Sujeta al bebé colocando tu brazo, una almohada o una cobija enrollada detrás de él.



# Tu producción de leche

## ¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?

Hay tres formas principales de saber si tu bebé está tomando suficiente leche.

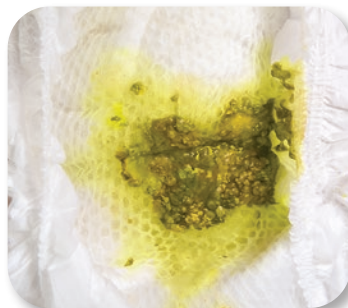
- 1. Contar los pañales.** Durante los primeros días después de nacer, cuenta el número de pañales que use tu bebé. Esta tabla te ayudará a saber el número de pañales mojados y con popó que normalmente usa un bebé cada 24 horas.
- 2. Aumento de peso.** Durante sus primeros días de vida, es normal que el bebé pierda peso. De tres a cinco días después del parto, tan pronto como notes que tu producción de leche aumenta, tu bebé empezará a aumentar de peso. Y a los 14 días, tu bebé debería haber recuperado el peso que tenía al nacer.
- 3. El bebé queda satisfecho.** Cuando el bebé come lo suficiente, muestra señales de estar lleno al final de cada toma. (Ver las señales de que está lleno en la página 4).

Promedio de pañales sucios durante las cuatro primeras semanas:

Edad de tu bebé	1 día	2 días	3 días	4 días	5 a 30 días
¿Qué tan a menudo debes amamantar?	Un mínimo de 8 veces, pero normalmente de 10 a 12 veces al día				
¿Cuántos pañales debe mojar?	 Un mínimo de 1	 Un mínimo de 2	 Un mínimo de 3	 Un mínimo de 4	 Un mínimo de 6
¿Cuántos pañales con popó?	 Mínimo 1 popó negra	 Mínimo 2 popó negra	 Mínimo 3 popó verde oscura	 Mínimo 3 popó verde oscura	 Mínimo 3 popó amarilla



Días 1-2



Días 3-4



Día 5+

## ¿Cuándo debo preocuparme?



### Debes llamar al médico de tu bebé si:

- Al tercer día de nacido, el número de pañales mojados es de menos de tres al día, y el de pañales con popó es de menos de tres.
- El color de la popó sigue siendo negro o verde oscuro al tercer día.
- Al sexto día, el número de pañales mojados es de menos de seis al día, y el de pañales con popó es menos de cuatro.
- El color de la popó no es amarillo al quinto día.
- No se despierta para comer al menos ocho veces al día.
- Da señales de tener hambre todo el tiempo y nunca parece satisfecho.
- El día 14, no ha recuperado el peso que tenía al nacer.
- Duerme más de seis horas seguidas sin despertarse.
- Se queda dormido o deja de amamantarse apenas acaba de prenderse al pecho.

Después de llamar al médico de tu bebé, llama a la oficina local de WIC o a la Línea de Apoyo para la Lactancia de Texas al 855-550-6667 para obtener ayuda con la lactancia materna. Si el médico te ha recomendado la fórmula para bebés, aprende a darle el biberón de una forma que proteja tu capacidad de amamantarlo.



Se recomienda alimentar al bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses y continuar junto con alimentos sólidos durante 2 años o más. Puedes hacer esto no solo amamantándolo, sino también dándole tu leche materna en un biberón.

Para ver un video con más información, escanea este código QR:

**Biberón para el Bebé Amamantado.**



## Más consejos para tener éxito?

- **Date un tiempo a ti misma y a tu bebé para aprender a amamantarlo.** La mayoría de las mamás tardan unas pocas semanas en sentirse seguras de sí mismas para amamantar.
- **Acepta la ayuda de amigos y familiares.** Los amigos y la familia pueden ayudarte con cosas como cocinar, lavar la ropa y hacer la limpieza.
- **Duerme todo lo que puedas.** Trata de dormir siempre que tu bebé duerma. Pídeles a tus familiares y amigos que te ayuden a cargar al bebé mientras tú duermes una siesta.
- **Come alimentos sanos y bebe lo necesario para mantenerte hidratada.** Necesitarás unas 500 calorías adicionales al día para producir leche para un bebé, 1,000 calorías al día si tienes gemelos, y 1,500 calorías adicionales al día si tienes trillizos. La lactancia puede provocar sed, así que asegúrate de tener siempre a la mano agua suficiente.
- **Habla con tus seres queridos.** Las primeras semanas de cuidar a tu bebé pueden ser difíciles. Por eso, es muy bueno hablar sobre los retos, apoyarte en los demás y pedir ayuda cuando la necesites. Si te sientes triste, angustiada o deprimida, debes hablar con tu médico.



# Amamantar a bebés múltiples

## ¿Puedo producir leche suficiente para más de un bebé?

Dado que produces leche dependiendo de la cantidad que pidan tus bebés, cuantos más bebés amamantes, más leche producirás.

Cuando dos bebés envíen la señal de “producir leche”, esta le dirá a tu cuerpo que produzca suficiente leche para dos bebés. Y cuando tres bebés envíen la señal de “producir leche”, esta le dirá a tu cuerpo que produzca suficiente leche para tres bebés.



## ¿Cómo puedo amamantar a mis bebés al mismo tiempo?



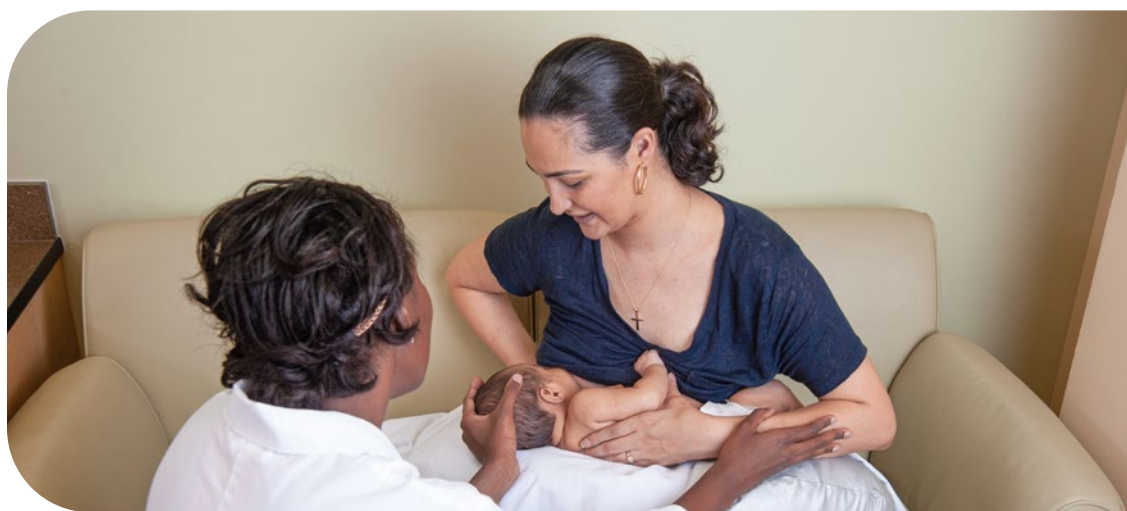
- Suelen pasar unas semanas antes de que una mamá se sienta segura amamantando juntos a sus bebés.
- Para empezar, amamanta a tus bebés de uno en uno a fin de hacerte una idea del estilo de alimentarse que tiene cada uno.
- Luego, acomoda a los dos bebés al pecho para que practiques qué posturas pueden funcionar mejor.
- Con el tiempo y la práctica, amamantar a tus bebés al mismo tiempo te resultará más fácil.

## ¿Cómo pueden ayudarme otras personas a dar de comer a mi bebé?

Otra persona puede ayudarte a colocar a tus bebés para que se prendan al pecho, a que tú te sientas cómoda, y a hacer que los bebés eructen y descansen cuando hayan terminado de comer. Si tienes más de dos bebés, alguien te puede ayudar a cargar al tercer bebé mientras los otros se amamantan. También puedes decidir amamantar a tus bebés uno a la vez y que alguien alimente a tu otro bebé con un biberón de leche materna.

## ¿Qué pasa si mi bebé y yo estamos separados?

A veces los gemelos y trillizos nacen antes de tiempo y son demasiado pequeños para amamantarse. Hasta que los bebés estén listos para amamantarse, puedes usar el sacaleches y extraerte leche para ellos. Llama a tu seguro médico o a WIC para obtener un sacaleches. La mayoría de los bebés que nacen en forma prematura aprenden a amamantarse con el tiempo y la práctica.



# Cómo encontrar ayuda

## ¿Dónde consigo ayuda para amamantar?

- Llama 24/7 a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al **855-550-6667**.
- Busca tu oficina local de WIC en **TexasWIC.org**.
- Visita **CadaOnzaCuenta.com**.

Para más información, visita:

<https://www.cadaonzacuenta.com/get-help/need-help/>.

## AMAMANTAR vale la pena

WIC te ofrece apoyo especializado en la lactancia que incluye la asesoría de consejeras de lactancia y mamás consejeras, clases para amamantar y una línea de ayuda a nivel estatal. ¡Las mamás de WIC también reciben alimentos saludables!



ESCANEAR

**WIC** te ayuda desde el embarazo hasta que tu hijo cumpla 5 años.

Llena tu solicitud en línea en **TexasWIC.org**.





La lactancia materna puede ser difícil al principio, pero se hace más fácil con el tiempo, la práctica y el apoyo de otros. Cuídate a ti misma todo lo posible. Tómalo con calma, un día a la vez. Siéntete orgullosa de tus esfuerzos y pide ayuda cuando la necesites.



TEXAS  
Health and Human  
Services



Visita nuestro sitio web [TexasWIC.org](https://www.TexasWIC.org).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-220A Rev. 1/23