



# Lactancia materna exclusiva

Tras el nacimiento del bebé, comenzará a producir leche materna, que contiene una mezcla de grasa, proteínas, hidratos de carbono, agua y nutrientes. Dado que esta combinación es la mejor dieta posible para el bebé, se recomienda que solo lo alimente con leche materna. Si evita añadir leche artificial o agua a la dieta del bebé, contribuirá a su salud y ayudará a establecer el suministro de leche materna. Esta práctica se denomina **lactancia materna exclusiva** y se recomienda durante la estancia hospitalaria y después de esta.

No son necesarios otros alimentos o bebidas. El bebé puede tomar la leche materna directamente del pecho. También puede extraer la leche o los calostros y ponerlos en un biberón para alimentar al bebé. Incluso los bebés que están enfermos al nacer pueden beneficiarse de la leche materna. También pueden hacerlo los bebés que nacen demasiado pronto (*prematuros*).

Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), durante los primeros 6 meses, los bebés solo deben alimentarse con leche materna. Los alimentos sólidos se deben introducir a los 6 meses de vida. Se deben combinar con la lactancia materna durante el primer año de vida.

## ¿Por qué se deben evitar los suplementos de leche artificial?

Excepto en determinadas situaciones, cuando existe una razón médica, se deben evitar los suplementos de leche artificial.

- La leche artificial puede interferir en el establecimiento del suministro de leche. Cuanto más mame el bebé, mayor cantidad de leche producirá la madre. El uso de suplementos de leche artificial en el lactante puede hacer que esté demasiado lleno para mamar con frecuencia, por lo que disminuirá el suministro de leche.
- La alimentación con leche artificial puede hacer que algunos bebés corran más riesgos de desarrollar alergias.

El médico puede recomendar suplementos para el bebé si resulta positivo para su salud o bienestar. Si los suplementos son necesarios, la primera opción debería ser la leche extraída de la madre. A continuación, leche materna pasteurizada de una donante y, por último, leche artificial para bebés.

## ¿Por qué lactancia materna exclusiva?

La lactancia materna exclusiva es buena para la salud del bebé y de la madre.

- La primera leche de la madre (calostros) ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo del bebé.
- La leche materna contiene proteínas especiales (*anticuerpos*) de la madre que ayudan al bebé a hacer frente a las infecciones.
- La leche materna contiene sustancias saludables (*nutrientes*) que ayudan al desarrollo del cerebro del bebé.
- Los bebés amamantados padecen menos ventosidades y estreñimiento (*deposiciones complicadas*). También disminuye la incidencia de cólicos.
- Los bebés amamantados tienen menor incidencia de determinadas enfermedades y trastornos. Entre ellas se incluyen el asma, la diabetes, las alergias y la muerte súbita del lactante (SMSL).
- La lactancia materna ayuda a desarrollar un vínculo especial entre la madre y el bebé.
- La lactancia materna es cómoda. Es gratuita (no es necesario comprar leche artificial) y siempre está disponible. Siempre está a la temperatura adecuada. No se utiliza electricidad para prepararla.
- La lactancia materna quema calorías. Esto puede ayudar a las mujeres a perder el peso ganado durante el embarazo.
- El cuello uterino regresa a su tamaño normal más rápidamente cuando la mujer amamanta al bebé.
- La lactancia materna ayuda a ralentizar el sangrado tras el parto.
- Las mujeres que amamantan tienen menos posibilidades de desarrollar cáncer de mama.

## Indique a la enfermera o especialista en lactancia si:

- Padece VIH/SIDA.
- Tiene el virus del herpes activo con lesiones mamarias.
- Toma drogas o es alcohólica.
- Padece tuberculosis activa no tratada.

- Padece cáncer o recibe tratamiento contra esta enfermedad.
- Se ha sometido a una cirugía mamaria (*por ejemplo, mastectomía, reducción o aumento de las mamas*). Es posible que no sea capaz de producir un suministro de leche adecuado.

## Posibles complicaciones de la lactancia materna

La lactancia materna es algo natural. Sin embargo, no siempre es así para las madres y los bebés. Entre los problemas comunes que las madres pueden experimentar se incluyen:

- Pezones agrietados o con hemorragia.
- Pezones invertidos.
- Congestión mamaria. Es decir, demasiada leche en el pecho. La mama se endurecerá y dolerá.

### Consejos que debe tener en cuenta:

- Asegúrese de que el bebé se aferra al pecho y está colocado correctamente para evitar la inflamación de los pezones.
- No retrase las tomas. Responda a las señales tempranas de hambre del bebé.
- Intente relajarse. Esto ayudará a facilitar el reflejo de salida de la leche (*el flujo de leche que se inicia después de que el bebé comience a succionar*).
- Con las manos, extraiga un poco de leche antes de empezar a amamantar. De esta forma, puede evitar que el bebé le apriete demasiado cuando espera a que llegue la leche.
- Aplique compresas húmedas y tibias en el pecho unos minutos antes de cada toma. Esto permitirá que la leche fluya con más facilidad.
- Masajee con suavidad el pecho antes y durante la toma. Asegúrese de que ambos pechos están vacíos después de la toma.
- Utilice un sacaleches para mantener los horarios de las tomas. Esto resulta especialmente útil si el bebé no ingiere suficiente leche, si regresa al trabajo o si nota que se está hinchando.
- Entre los signos de que el bebé está recibiendo suficiente nutrición tras la subida de la leche se incluyen de 6 a 8 pañales con orina y de 3 a 5 deposiciones al día.

Si usted o el bebé tienen algún problema, póngase en contacto con su enfermera o especialista en lactancia. La mayoría de los problemas (complicaciones) derivados de la lactancia materna se pueden resolver con facilidad. De lo

contrario, llame al (559) 450-5210 para concertar una cita con los **Servicios de asistencia a la lactancia de Saint Agnes**.

## Evaluación del éxito

Es normal plantearse si el bebé está recibiendo suficiente leche. Pregunte a las enfermeras o al especialista en lactancia qué debe esperar. A continuación, mantenga un registro diario.

### Anote lo siguiente:

- **Número de tomas:** debe amamantar al bebé de 8 a 12 veces al día en las semanas posteriores al parto. Si el bebé no ha mamado en un transcurso de cuatro horas, despiértelo para la toma.
- **Número de pañales con orina:** después de la subida de la leche, el bebé debería mojar de 6 a 8 pañales al día con orina de color amarillo pálido.
- **Número de pañales con deposiciones:** tras la subida de la leche, el bebé debería hacer de 3 a 5 deposiciones en las primeras 4 a 6 semanas.
- **Color de las deposiciones:** los bebés amamantados producen heces de color mostaza, con una textura un poco pastosa.
- **Aumento de peso:** el bebé debería recuperar el peso del parto alcanzadas las dos semanas de vida. A partir del quinto día, el bebé debería ganar de 19 a 28 g al día.

### Muestras de éxito:

- El bebé parece contento y satisfecho tras las tomas.
- El pecho está más blando o más vacío tras las tomas.

## Instrucciones para el cuidado doméstico

Cuando esté en casa con su bebé recuerde lo siguiente: Siga una dieta saludable y variada y beba agua con frecuencia. Esto ayudará al organismo a producir la leche materna que el bebé necesita.

- Descanse y duerma con frecuencia durante las primeras semanas.
- Plántese unirse a un grupo de apoyo a la lactancia.

## El momento de pedir ayuda

- El pecho se enrojece, duele y está caliente al tacto.
- Desarrolla una fiebre de más de 38 grados.
- El bebé orina menos de 6 veces al día.
- El bebé tiene un color amarillento (ictérico).
- El bebé está demasiado cansado (apático) y no quiere despertarse para comer.
- El bebé tiene una temperatura inferior a 36 o superior a 38 grados.

Si tiene preguntas o dudas sobre la lactancia materna, estamos a su disposición. Póngase en contacto con los Servicios de asistencia a la lactancia de Saint Agnes en el (559) 450-5210. Podrá hablar con un asesor de lactancia o concertar una cita gratuita en el centro.



Saint Agnes  
Medical Center

Servicios de asistencia a la lactancia

1303 E. Herndon Ave.  
Fresno, CA 93720

[www.samc.com](http://www.samc.com)

© 7/14 SAMC. Todos los derechos reservados.

*Ubicado en el Centro administrativo de Saint Agnes  
en The Plaza.*