

Lactancia: qué esperar



Amamantar a su bebé



Muchas mamás primerizas tienen preguntas sobre la lactancia materna. Puede ser útil saber qué esperar durante las primeras semanas. La lactancia materna es natural, pero no siempre es fácil. ¡WIC está aquí para ayudarla a tener un buen comienzo!



Los servicios de lactancia materna proporcionados por las consejeras de lactancia de madre a madre de WIC y las Consultoras de Lactancia Certificadas (IBCLC) están incluidos en sus beneficios de WIC.

Todo sobre la lactancia materna

Aquí tiene respuestas a 6 preguntas comunes sobre la lactancia materna:



1. ¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi recién nacido?

- Como crecen muy rápido, los recién nacidos necesitan alimentarse con frecuencia durante el día y la noche. Su recién nacido tomará el pecho al menos 10 veces cada 24 horas.
- El bebé le hará saber que tiene **hambre** abriendo la boca, lamiéndose los labios y girando hacia su pecho. El llanto es una **señal tardía de hambre**, alimente a su bebé tan pronto como vea que se mueve mientras descansa y se está preparando para despertar.
- A menudo, los recién nacidos duermen durante períodos prolongados, por lo que es posible que deba despertarlo suavemente para alimentarlo si duerme por 2 o 3 horas después de su última toma, hasta que alcance su peso al nacer. Colocarle piel con piel puede estimular su deseo de alimentarse.



La lactancia materna exclusiva, especialmente en el primer mes, asegura una buena producción de leche.

Todo sobre lactancia materna (continuación)



2. ¿Cuánto tiempo deben durar las tomas?



- En las primeras semanas, las tomas pueden durar de 30 a 45 minutos. A veces, solo se alimentará de un lado. Si no está segura de que terminó, puede ofrecerle el otro lado.
- Los bebés suelen dejar de tomar cuando están satisfechos.
- Después de que la lactancia esté bien establecida, la mayoría de los bebés terminarán una toma en 20 minutos.
- Si su bebé no se prende al pecho o no lo hace el tiempo adecuado, puede alimentarlo con **leche extraída manualmente o con un extractor** hasta obtener ayuda de WIC.

Si le preocupa que su bebé **no esté recibiendo suficiente leche**, hable con su consejera de lactancia de madre a madre de WIC con su proveedor de atención médica.



3. ¿Cuánta leche necesita mi recién nacido?

- El **estómago de un recién nacido** es muy pequeño. En los primeros dos días, solo necesitan 1 o 2 cucharaditas de su **calostro** por toma.
- Para el tercer o cuarto día, cuando la leche comience a aumentar, necesitará solo 1 onza por toma.
- Para el séptimo o décimo día, el tamaño de su estómago habrá crecido lo suficiente como para contener 2 onzas de leche por toma.
- Los bebés amamantados mayores de 1 mes rara vez necesitan más de 4 onzas en cada toma, ya que el contenido de la leche se ajusta a su edad a medida que crecen.



Si su bebé no queda satisfecho con la cantidad recomendada en la mayoría de las tomas, hable con su **consejera de lactancia de madre a madre de WIC**.



4. ¿Cuánto tiempo debo amamantar?



La **American Academy of Pediatrics** recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, con la continuación de la lactancia junto con alimentos complementarios durante al menos 24 meses. Su leche proporciona nutrientes clave y anticuerpos a su bebé mientras la consume.

WIC puede ayudarla a alcanzar **sus objetivos de lactancia**.

Todo sobre lactancia materna (continuación)



5. ¿Cuándo debo empezar a extraer leche?

Cuándo **extraer leche** y **cómo almacenarla** depende de qué tan pronto quiera usarla.

- Si su bebé no se prende al pecho en el hospital, puede utilizar las manos para extraer el calostro. Una vez que su leche comience a aumentar en volumen (alrededor del día 3), puede comenzar a usar un extractor de leche.
- Si su bebé no se prende al pecho en casa, busque ayuda del personal de lactancia de WIC. Mientras tanto, puede usar un extractor de leche entre las tomas para alimentarlo. Aunque extraiga pequeñas cantidades, es importante usar el extractor cada vez que lo alimente para estimular la producción de leche.
- De lo contrario, no es necesario usar el extractor hasta que planee estar lejos de su bebé.

Su **consejera de lactancia de madre a madre de WIC** puede ayudarla a conseguir un extractor de leche y brindarle orientación sobre cómo usarlo de forma eficaz.



6. ¿Qué cambios ocurrirán con mi leche, mi recién nacido y conmigo durante las primeras semanas?

PARTO








- Durante el embarazo, sus pechos comienzan a producir **calostro**, una leche espesa y amarillenta en cantidades muy pequeñas (una cucharadita a la vez) para que pueda alimentar a su bebé tan pronto nazca. Esto contiene todo lo que su recién nacido necesita en sus primeros días.
- Amamante a su bebé dentro de las primeras 1 a 2 horas después del parto.
- Si su bebé tiene problemas para prenderse al pecho o aún tiene **hambre** después de alimentarse durante mucho tiempo, **exprima el calostro manualmente** y **aliméntelo con una cuchara**.
- Si recibió la epidural, es posible que experimente escalofríos y temblores, pero esto pasará en unas pocas horas.

El dolor no es una parte normal de la lactancia o la extracción de leche. Si experimenta algún dolor, póngase en contacto con su consejera de lactancia de madre a madre de WIC.

Todo sobre lactancia materna (continuación)






PRIMER DÍA

El tamaño del estómago del bebé	Su leche	Tomas	Cómo se ve	Pañales
 <p>El tamaño de una cereza</p>	 <p>Amarillo y pegajoso</p> <p>1 cucharada (5 ml)/toma</p>	<p>Más de 10 veces al día 30 a 45 minutos</p> <p>1 cucharada (5 ml)</p>		<p> Pis más de 1 vez</p> <p> Caca más de 1 vez (negro o marrón y pegajoso)</p>

- Es normal que su recién nacido duerma profundamente. ¡El trabajo de parto y el parto requieren un gran esfuerzo!
- Su calostro tiene todo lo que su bebé necesita y en la cantidad adecuada.
- Su bebé anhela su contacto. Sostenerlo piel con piel (incluso cuando está durmiendo) le recuerda la comodidad del útero. Esto estimula sus comportamientos naturales de recién nacido, los ayuda a prenderse al pecho, mantiene su temperatura corporal y la ayuda a producir suficiente leche.
- **Aliméntelo** cuando se despierte. También lo verá abrir la boca, lamerse los labios y moverse en su pecho. Una vez que el bebé llora, puede ser más difícil que se **prenda** al pecho porque está muy frustrado.
- Cuando esté **satisfecho**, se soltará de su pecho y se quedará dormido.
- Si no está segura de que terminó, puede intentar hacerlo eructar y cambiarle el pañal (si es necesario), y luego ofrecerle el otro pecho. Si el bebé no parece interesado o no quiere prenderse al pecho, es posible que ya no tenga hambre. Algunos bebés pueden alimentarse de ambos lados en cada toma, mientras que otros pueden alimentarse solo de un lado.
- Puede experimentar calambres mientras amamanta. Mejorarán en los próximos días. Es una señal de que la leche fluye y el útero se contrae.

Un **buen agarre** no duele. Si siente dolor, pida ayuda a la consultora de lactancia del hospital o a una enfermera.

DÍA 2






El tamaño del estómago del bebé	Su leche	Tomas	Cómo se ve	Pañales
 <p>El tamaño de una cereza</p>	 <p>Amarillo y pegajoso</p> <p>2 cucharadas (10 ml)/toma</p>	<p>Más de 10 veces al día 30 a 45 minutos</p> <p>2 cucharadas (10 ml)</p>		<p> Pis más de 2 veces</p> <p> Caca más de 2 veces (marrón o verde)</p>

- Sus senos comenzarán a sentirse cálidos y más llenos, una señal de que tiene más leche. Puede que aún sea de color amarillento.
- Es normal que su bebé se ponga inquieto y quiera alimentarse con frecuencia durante la **segunda noche**. Está adaptándose a la vida fuera del útero. Esto no significa que no tenga suficiente leche.
- Es muy normal que el bebé lllore cuando lo acueste. Anhela su pecho cálido y acogedor, y cuando lo acuesta en una superficie firme, se asusta al darse cuenta de que no está con usted. Esto no significa necesariamente que tenga hambre.
- Después de la circuncisión, la mayoría de los bebés duermen mucho tiempo. Sostener a su bebé **piel con piel** tan pronto como se lo devuelvan puede ayudar a estimular su deseo de comer. También puede colocar unas gotas de calostro sobre sus labios; el sabor puede recordarle que tiene hambre.
- Puede comenzar a sentirse cansada. Tómese tiempo para descansar y pida a las **visitas** que conozcan a su bebé una vez que esté cómoda en su casa.
- Se sentirá muy hambrienta y con mucha sed. Tenga a mano una jarra de agua llena y elija bocadillos saludables como frutas y nueces.

Después de que se quede dormido, sostenga a su bebé durante unos 20 minutos hasta que pase a un **sueño profundo** antes de acostarlo.

Todo sobre lactancia materna (continuación)






DÍAS 3 A 5

El tamaño del estómago del bebé	Su leche	Tomas	Cómo se ve	Pañales
 <p>El tamaño de una nuez</p>	 <p>Aumento del volumen Amarillento o blanco</p> <p>1,0 a 1,5 oz. por toma</p>	<p>Más de 10 veces al día 30 a 45 minutos</p> <p>1,0 a 1,5 oz. por toma</p>		 <p>Pis de 3 a 5 veces</p>  <p>Caca de 2 a 4 veces (cambiando de verde a amarillo)</p>



- Verá cómo su bebé comienza a succionar rápidamente y luego toma tragos lentos y profundos a medida que empieza a fluir la leche.
- Continúe sosteniendo a su bebé piel con piel durante todo el día para que pueda establecer un vínculo y alimentarlo tan pronto como despierte.
- Sus senos seguirán sintiéndose cálidos y llenos, pero se sentirán más suaves después de alimentarlo.
- Si sus pezones se sienten **adoloridos** o se **congestionan**, revise la **posición y el agarre** del bebé. Si necesita más ayuda, póngase en contacto con su consejera de lactancia de madre a madre de WIC.

3 A 6 SEMANAS

El tamaño del estómago del bebé	Su leche	Tomas	Cómo se ve	Pañales
 <p>El tamaño de un huevo grande</p>	 <p>Blanco</p> <p>2 a 4 oz. por toma</p>	<p>Más de 10 veces al día Más de 20 minutos por toma</p> <p>2 a 4 oz. por toma</p>		 <p>Pis de 3 a 5 veces</p>  <p>Caca de 2 a 4 veces (amarillo)</p>

- Usted, su cuerpo y su bebé están aprendiendo a acostumbrarse.
- Sus senos comenzarán a sentirse más suaves en general a medida que el cuerpo se ajusta a lo que el bebé necesita. Esto no es una señal de que no está produciendo suficiente leche.
- Su bebé se volverá más hábil para amamantar y tendrá un estómago más grande para contener más leche. Las tomas pueden durar menos tiempo, generalmente alrededor de 20 minutos.
- Espere que su bebé haga **tomas frecuentes** antes de los brotes de crecimiento; los primeros dos ocurren a las 3 y 6 semanas.
- Alrededor de las 4 a 6 semanas, es normal que los bebés amamantados hagan caca con menos frecuencia, pero aún deben tener 6 pañales mojados al día.
- Celebre sus logros. Mire cómo ha crecido su bebé, gracias a su esfuerzo y dedicación.



WIC está aquí para apoyarla en todo el proceso de lactancia. El primer paso es tomar una de nuestras clases prenatales de lactancia materna gratuitas. Póngase en contacto con su **consejera de lactancia de madre a madre de WIC** para inscribirse en una clase hoy mismo.