

La lactancia: cómo empezar a amamantar

Escrito para BabyCenter en Español

Aprobado por la Junta de Asesores Médicos de BabyCenter

Por qué la leche materna es lo mejor

La leche materna es el mejor alimento que existe para los bebés. Hay estudios que demuestran que si alimentas a tu bebé exclusivamente con tu leche hasta que tenga por lo menos tres meses de edad, podrías prevenir que contraiga ciertas enfermedades respiratorias. Y si lo haces hasta que tenga por lo menos cuatro meses, es posible que también reduzcas el riesgo de que tenga infecciones en los oídos.

Tu leche es un alimento completo que contiene todas las sustancias nutritivas que el bebé necesita (más de 400), incluyendo hormonas y componentes para combatir enfermedades que no se encuentran en las leches artificiales, o fórmulas infantiles. Más increíble todavía es el hecho de que su composición nutritiva cambia y se ajusta a las necesidades del niño a medida que éste crece y se desarrolla.

Aparte de los beneficios que la leche materna ofrece en la formación del cerebro de tu bebé y en la lucha contra las infecciones, la lactancia te ayuda a crear un vínculo muy fuerte y especial con tu pequeño. Al amamantar, tu bebé también se "nutre" de tu cariño, el contacto directo con tu piel, y la seguridad que siente en tus brazos.

Cómo empezar a amamantar

La primera vez que tengas en brazos a tu bebé, aun en la sala de partos, ponlo en tu pecho. Todavía no tienes leche "madura" en los senos, pero ya estás produciendo una sustancia llamada calostro que ayudará a proteger a tu bebé contra las infecciones.

Procura permanecer tranquila, sobre todo si a tu recién nacido le cuesta encontrar el pezón o mantenerlo en la boca. Dar de mamar es un arte que exige un poco de paciencia y mucha práctica, y nadie espera que sepas hacerlo desde el comienzo, o sea que no dudes en pedir a una enfermera que te ayude mientras todavía estás en el hospital. (Si tu bebé nació prematuro, tal vez no puedas darle de mamar inmediatamente, pero sí puedes empezar a extraerte leche. Tu bebé la recibirá a través de un tubo de alimentación o un biberón hasta que esté lo suficientemente fuerte como para mamar de tu pecho.)

Desde el principio recuerda que amamantar no debe ser doloroso, o sea que fíjate bien en cómo sientes los pechos al colocar al bebé. Su boquita tiene que estar bien abierta para cubrir una buena parte de la aureola, no sólo el pezón, y el pezón tiene que llegar hasta el fondo de su boca. Si sientes dolor, interrumpe la succión del bebé deslizando un dedo tuyo entre sus encías y el pezón, y vuelve a colocarlo asegurándote de que tenga la boca bien abierta. Una vez que esté bien colocado en el pecho, él solito se encargará de lo demás.

Con qué frecuencia debes amamantar

Tendrás que hacerlo muy a menudo, ya que cuanto más lo amamantes, más rápido empezarás a producir leche madura y más cantidad tendrás. Amamantar de 10 a 15 minutos en cada pecho, 8 a 12 veces al día es más o menos lo normal. De acuerdo con las últimas recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría debes amamantar a tu recién nacido siempre que dé señales de tener hambre, ya sea mostrándose más alerta y activo, chupándose las manos, o buscando tu pecho con la boquita. El llanto es su último recurso para decirte que tiene hambre, o sea que lo ideal es empezar a alimentarlo *antes* de que empiece a llorar.

Durante los primeros días es probable que tengas que despertarlo para darle de mamar, y también es posible que se vuelva a dormir antes de terminar de comer. Para asegurarte de que esté comiendo lo suficiente, despiértalo para darle el pecho si han pasado cuatro horas desde la última vez que lo amamantaste. Cuando el bebé empiece a mantenerse alerta por más tiempo, verás que pronto entrará en una rutina y comerá cada una, dos o tres horas (durante la noche se alimentará menos veces cuando empiece a dormir más horas seguidas).

Cómo ponerte cómoda

Puesto que cada toma puede tardar hasta 40 minutos, elige un lugar cómodo para darle el pecho. Sujeta al bebé en una posición que no te deje los brazos y espalda adoloridos. Una buena opción es sostener su cabecita con la mano, pero lo importante es que elijas la postura que te sea más cómoda. Si estás sentada, puedes usar una almohada especial para amamantar que parece un semicírculo, ya que ofrece un excelente apoyo para el bebé. No empieces a amamantar hasta que tu hijo y tú no se hayan puesto cómodos, puesto que permanecerán en la misma posición por mucho tiempo.

Qué debes comer

Mientras estés amamantando lo único que necesitas es una dieta normal saludable. Los especialistas solían recomendar que las madres consumieran de 400 a 500 calorías adicionales diarias, pero los estudios más recientes demuestran que esa dosis extra de calorías es innecesaria. Comer sano es importante para tu propia salud, pero no tendrás que seguir ninguna dieta especial ni complicada para amamantar al bebé.

Lo que sí conviene es que limites el consumo de cafeína, y que evites los chocolates, las comidas picosas y otros alimentos que pueden irritar el sistema digestivo, ya que pasarán al bebé a través de tu leche y podrían causarle malestar. No olvides que es importante beber muchos líquidos. Para recordártelo, tu cuerpo liberará la hormona oxitocina mientras amamantas, la cual hará que aumente tu sed.

Ten en cuenta que aunque amamantar es algo natural, puede ser un poco difícil en los primeros días. Si surgen problemas, busca el apoyo y los consejos de una asesora de lactancia, de tu médico o enfermera, o de las familiares y amigas que hayan amamantado a sus bebés: la motivación y los consejos que te ofrezcan serán una gran ayuda para ti.

Dificultades que podrías tener

Aunque casi todas las mujeres tienen la capacidad de amamantar exitosamente, muchas enfrentan dificultades al empezar a hacerlo. Algunos de los problemas más comunes que podrías tener en las primeras seis semanas incluyen:

- Senos demasiado llenos e hinchados.
- Pezones adoloridos.
- Mastitis

No hay por qué sufrir en silencio. Todos estos problemas tienen solución, y cuanto antes busques ayuda, mejor.

Emocionalmente, también puedes enfrentar algunos retos. Es normal sentirse abrumada por las necesidades constantes de tu recién nacido y por la sensación de que lo único que haces día y noche es alimentarlo. Si te sientes un poco desmotivada y estás pensando en desistir, recuerda que no estás sola.

Dónde encontrar ayuda

Todo lo que necesitas para obtener la ayuda y el apoyo que buscas es una llamada telefónica. La organización internacional La Liga de la Leche, que ofrece apoyo a las lactantes, puede enviarte información o ponerte en contacto con uno de los grupos en tu área. Puedes comunicarte con las oficinas centrales de La Liga de la Leche, u obtener información a través de su línea de ayuda, llamando al (800) 525-3243, donde también ofrecen asistencia en español. Si vas a las reuniones en tu área recibirás ayuda y apoyo para amamantar, a la vez que conocerás a otras mamás primerizas con quienes podrás intercambiar ideas y experiencias.

También puedes obtener buenas recomendaciones para amamantar con éxito consultando a una asesora de lactancia profesional, quien se sentará a tu lado y te ofrecerá consejos prácticos, ayudándote a corregir la posición del bebé y otros factores que podrían estar causando problemas. Para encontrar a una de estas especialistas en tu área, llama a la Asociación Internacional de Asesoras de Lactancia al (919) 861-5577, o busca en Internet una asesora de lactancia de esa asociación. También puedes llamar al hospital donde diste a luz, a tu médico o comadrona, o al pediatra de tu bebé para que te recomienden a una asesora de lactancia de su confianza. Muchos hospitales cuentan con estas profesionales y ofrecen gratuitamente sus servicios.

Enlaces relacionados

Sigue el desarrollo de tu bebé semana a semana con nuestros mensajes electrónicos gratuitos. Regístrate hoy:
<https://espanol.babycenter.com/signup>

Crea un calendario personalizado para tu bebé, que te ofrecerá consejos e información todos los días, y un hermoso recuerdo de su primer año de vida: <http://espanol.babycenter.com/tools/babycal/>

Retos de la lactancia: Encuentra alivio para el dolor en los pezones:
<http://espanol.babycenter.com/baby/lactancia/dolor-pezones/>

Mira nuestra guía visual con las mejores posiciones para dar el pecho:
<http://espanol.babycenter.com/baby/lactancia/posiciones/>

Cómo saber si tu bebé está obteniendo suficiente leche:
http://espanol.babycenter.com/baby/lactancia/suficiente_leche/

© BabyCenter, LLC 1997-2008. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.