

Conceptos básicos sobre lactancia materna



¡La lactancia materna es buena para la mamá y para el infante!

La lactancia materna es una manera saludable y natural de alimentar a los bebés. La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés y la lactancia materna también puede beneficiar a la mamá. El cuidado infantil puede ser de gran ayuda para las madres que dan de lactar y puede ser un vínculo con otros servicios de soporte en la comunidad. A continuación, se incluye una guía general y consejos para la lactancia materna. Siempre hable con un proveedor de atención médica sobre preocupaciones o preguntas específicas.

0-6 meses

Durante los primeros seis meses de vida, los médicos recomiendan que los bebés solamente se alimenten con leche materna, sin otros alimentos o bebidas, excepto por medicamentos, vitaminas o suplementos minerales prescritos. Cuando la lactancia materna no es posible, la fórmula fortificada con hierro es la mejor opción.

Por lo general, un recién nacido amamanta de 8 a 12 veces durante un período de 24 horas. Esto disminuye a medida que crece el tamaño del estómago del bebé.

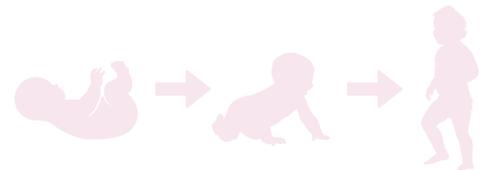
Tip: Alimente al bebé cuando vea los primeros **signos de hambre**, como **chuparse los dedos** o si parece que está buscando algo para **chupar**. Trate de no esperar hasta que el bebé esté llorando.

6-12 meses

De 6 a 12 meses de edad, los médicos recomiendan continuar alimentando a los bebés con leche materna, mientras que se comienza a ofrecer alimentos sólidos. Al principio de esta etapa, la leche materna seguirá siendo la principal fuente de nutrición del bebé. De 8 a 12 meses, a medida que el bebé coma más alimentos sólidos, estos alimentos se convertirán en la principal fuente de nutrición.

12 meses en adelante

Idealmente, la lactancia materna continúa durante el primer año del infante, y puede seguir mientras que la madre y el infante así lo quieran. En muchas comunidades y culturas, es común que los niños continúen la lactancia materna por varios años.



Soporte para la lactancia materna

La lactancia materna es una nueva habilidad que mamá y bebé deben aprender. Encontrar apoyo puede ayudar. Familiares y amigos pueden dar soporte. El médico del bebé y los consultores locales sobre lactancia materna son otros grandes aliados. La Liga de la Leche es una organización sin fines de lucro con grupos locales en todo el país que proporcionan soporte y educación. Los consejeros sobre lactancia materna en La Línea Nacional de Ayuda para la Lactancia Materna (1-800- 994-9662) también pueden contestar preguntas frecuentes.



Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna es buena para los bebés:

- Proporciona los nutrientes adecuados para un crecimiento y desarrollo saludables
- Es fácil de digerir y puede prevenir la diarrea
- Protege de las infecciones y retrasa las alergias
- Disminuye el riesgo de varias enfermedades infantiles y adultas
- Ayuda al bebé y a la madre a crear lazos



La lactancia materna es buena para las madres:

- Ayuda a mejorar el estado de ánimo
- Ayuda a quemar calorías
- Es menos costosa que la alimentación a través de fórmula
- Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer y enfermedades crónicas
- Toma menos tiempo y preparación que usar leche de fórmula para bebés



¿Sabías que...?



La leche materna siempre está cambiando para satisfacer las necesidades del infante. **El calostro** es la primera leche que se produce. Ayuda al recién nacido a combatir enfermedades y es alto en proteínas.

Después de las primeras semanas, la leche materna se vuelve más alta en **grasas y vitaminas**, que los bebés de esa edad necesitan para crecer y desarrollarse.

Aun cuando se está amamantando, la leche materna cambia. Al principio se ve **acuoso**. Al final, la leche es **más rica** con grasa y proteínas.

De vuelta al trabajo

Volver al trabajo o a la escuela es una gran transición. Como profesionales de la primera infancia, entendemos la importancia de la lactancia materna y queremos apoyar a las familias que dan leche materna a los bebés.

Nuestro programa:

- Hará las coordinaciones para que las madres puedan amamantar y extraer la leche materna en nuestras instalaciones
- De manera adecuada almacenaremos la leche materna que las madres se extraen y alimentaremos a los bebés con ella en biberones
- Comunicará a las familias sobre los patrones diarios de alimentación de los bebés y trabajará junto con las familias para asegurar el mejor horario de alimentación para la mamá y su bebé
- Seguirá aprendiendo sobre la lactancia materna a través de lecturas y asistencia a capacitaciones

La extracción y uso de la leche materna extraída:

- Lávese las manos antes y después de extraer la leche materna.
- Cuando sea posible, extraiga la leche materna en un espacio tranquilo y cómodo. La ley federal requiere que los empleadores proporcionen a los empleados un espacio privado para extraerse la leche (no un baño).
- Etiquete la leche con fecha y refrigere o congele inmediatamente después de extraerla. La leche puede almacenarse en el refrigerador (39 ° F) por 5 días o al fondo del congelador (0 ° F) por 6 meses.
- Utilice primero la leche materna almacenada más antigua
- Descongele la leche materna durante la noche dentro del refrigerador o descongele el biberón con leche colocándolo bajo agua tibia. Úsela dentro de 24 horas.
- La leche materna no necesita calentarse antes de que el bebé se la tome. Nunca caliente la leche materna en horno de microondas.
- Etiquete los biberones del programa de cuidado infantil con el nombre de los bebés, la fecha en la que entró al programa y cualquier otra información necesaria.



Recursos utilizados en el desarrollo de este documento

American Academy of Pediatrics. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics, 129(3), e827-e841.

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (2017, April 6). Infant Nutrition and Feeding: A Guide for use in the WIC and CSF Programs. (2009). Retrieved from https://wicworks.fns.usda.gov/wicworks/Topics/FG/Chapter3_Breastfeeding.pdf

United States Department of Health and Human Services, Office of Women's Health (2016, February 4). Your Guide to Breastfeeding (2011). Retrieved from <http://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/breastfeeding-guide/breastfeedingguide-general-english.pdf>

Thanks to Sarah DeCato, MSN, RN, IBCLC, for reviewing this document.