



## Lactancia materna y fórmula

### Preocupaciones comunes acerca de la lactancia materna

*Breastfeeding and Formula - Common Concerns about Breastfeeding*

#### «No estoy segura si tengo suficiente leche materna»

Muchas madres se preocupan de que no tienen suficiente leche para amamantar al bebé durante los primeros días después del parto. Ya que el calostro (la leche de los 3 o 4 primeros días después del nacimiento del bebé) está muy concentrado y usted no puede «sentir» que fluye del pecho, quizás se pregunte si el bebé está tomando la leche cuando lo amamanta. El calostro es exactamente lo que necesita el bebé. Los recién nacidos tienen los estómagos pequeños y no necesitan mucho para que se llenen. El calostro que usted produce es la cantidad perfecta para el bebé que está aprendiendo a lactar.

#### «No me ha bajado la leche»

Su leche pasará de ser calostro a ser leche madura entre el 2.º y 5.º día después del parto. Sentirá sus pechos más llenos o pesados porque llevan más cantidad de leche madura. A menudo se refieren a esto como «me bajó la leche», pero esto es engañoso dado que sus pechos nunca estuvieron vacíos. Sus proveedores de cuidados de salud comprueban el peso del bebé a diario para asegurarse de que no está perdiendo demasiado peso.

#### «Voy a regresar al trabajo y voy a tener que darle fórmula en algún momento»

Cuanto más amamante a su bebé durante los primeros días de la vida del bebé, más estimulará el cuerpo para que produzca leche. Hable con la consultora de lactancia acerca de cómo sacarse leche una vez que regrese al trabajo o a los estudios. Una vez que la lactancia materna esté bien establecida usted podrá comenzar con el biberón.

Estas son algunas maneras de saber que el bebé está lactando lo suficiente incluso los primeros días de vida:

- El bebé **toma** el pecho **al menos** entre 8 y 12 veces en 24 horas.
- Usted oye, ve o siente que su bebé está tragando cada pocas chupadas (con el calostro quizás no vea o sienta que está tragando tan a menudo como cuando lo amamanta con la leche madura, alrededor del tercer día).
- El bebé moja tantos pañales como los días que tiene de vida (1 pañal en el 1.º día, 2 pañales el 2.º día, 3 pañales al 3.º día y así sucesivamente) hasta que moje al menos 6 pañales en 24 horas para cuando tenga entre 5 y 6 días de edad.
- Defeca al menos 3 veces al día para el tercer día y cada excremento es al menos del tamaño de una cucharadita.
- Ya para el 4.º día sus excrementos habrán cambiado de un color café y pegajoso a un color amarillo y aguado o un color amarillo y cuajado.
- El bebé no pierde demasiado peso durante los primeros días después del parto; regresa al peso que tenía al nacer para cuando ya tiene dos semanas de edad. (Las enfermeras pesarán al bebé

mientras está aquí en el hospital; usted tendrá que pesar al bebé en la consulta del pediatra o en la clínica a los 2 o 3 días una vez que el bebé ya esté en casa).

### **Los beneficios de la lactancia materna**

Cuando esté amamantando al bebé hay algunas cosas importantes que usted debería saber. Para casi todas las situaciones, la mejor leche que le puede dar a su hijo es la leche materna. La leche materna produce todos los nutrientes que el bebé necesita no solamente para crecer sino también para estar saludable. La leche materna es fácil de digerir; cambia para producir exactamente los nutrientes que el bebé necesita. Su leche tiene anticuerpos que protegen al bebé de las infecciones. Por todas estas razones y muchas más, se recomienda que el bebé no reciba nada más que la leche materna (ni fórmula, ni agua ni otras bebidas o alimentos) durante sus primeros seis meses de vida. Desde el momento que nace su leche materna es la MEJOR leche.

- La lactancia materna en cualquier cantidad es beneficiosa para usted y su bebé.
- Los estudios de investigación han demostrado que amamantar al bebé en el momento justo, sin fórmula, fomenta que la leche madura baje antes entre 24 y 48 horas.
- Los bebés que exclusivamente (totalmente) amamantan tienen:
  - Menor riesgo de tener alergias
  - Menor riesgo de diabetes
  - Menor riesgo de obesidad
  - Menor riesgo de infecciones de oído y de infecciones de las vías respiratorias altas
  - Menor riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés)

### **Fórmula**

#### **Otras maneras de dar la fórmula aparte de darla en biberón**

Para evitar que el bebé se confunda mientras está aprendiendo a amamantar recomendamos que le dé la fórmula sin el biberón.

- Ofrezcale la fórmula en cuchara, taza o jeringa
- Ofrezcale la fórmula junto al pecho a través de una pequeña sonda junto al pezón

#### **El biberón para complementar la fórmula**

Los biberones tienen las tetinas grandes por las que el flujo es más rápido. Algunos bebés lactantes se negarán a amamantar de la madre una vez que se hayan acostumbrado al biberón. Por esta razón no es recomendable que le dé el biberón al recién nacido sano y que está amamantando hasta que tenga más o menos cuatro semanas de edad. Dar el biberón cuando el bebé está aprendiendo a amamantar puede interferir en que aprenda esta destreza y que cause dificultades tales como:

- Que el bebé no se prenda o no chupe correctamente del pecho;
- que el bebé se confunda en cómo chupar dado que chupar de la tetina de un biberón es un movimiento de mandíbula y de lengua diferente a cuando se chupa del pecho;
- puede que su suministro de leche disminuya y que tarde en producir la leche necesaria para el bebé.

Dar el biberón aumenta la posibilidad de que sus pechos se endurezcan y tenga un dolor incómodo que hace que al bebé se le dificulte prenderse en las tomas. Una vez que su suministro de leche está bien

establecido y su bebé domina la lactancia, es menos probable que el presentar el biberón con su leche materna o con fórmula cause estas dificultades.

### **La lactancia pausada con biberón**

Los bebés son capaces de controlar el flujo de leche mientras amamantan y puede que les resulte estresante el lactar con biberón. Quizás parezca que el bebé está muy hambriento y que está dando grandes tragos. El bebé está haciendo lo que puede para tragar lo más rápido posible para no atragantarse. Una manera de evitar esto es la lactancia pausada con biberón.

Con la lactancia pausada con biberón el bebé tomará lo que quiere y necesita. El bebé no se sobrealimentará y le animará a que siga tomando el pecho más a menudo. También le ayudará a que usted mantenga un buen suministro de leche materna.

La lactancia pausada con biberón evita algunas conductas como el aferrarse o morder el pezón para reducir el flujo de leche. Si el bebé tuviera estas conductas cuando vuelve a amamantar, es probable que le duelan mucho los pezones. Le podemos dar más información sobre la lactancia pausada con biberón y la cantidad de fórmula para lactar al bebé.

Por favor, entienda que no le abasteceremos de fórmula cuando salga del hospital. Si necesita más información acerca de WIC por favor avise a su proveedor.

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 07/18/14*