

## Preguntas frecuentes

### ¿Es la lactancia materna buena para mi bebé?

La lactancia materna no solo proporciona alimento en su forma más natural para los bebés, sino también proporciona seguridad, el alivio del dolor y la nutrición más natural que los bebés necesitan para su desarrollo. La leche materna contiene todo lo que un bebé necesita para el crecimiento en los primeros seis meses de vida, exactamente en las cantidades adecuadas y en la mejor forma que su cuerpo puede asimilar. La leche materna satisface el hambre del bebé y también la sed. Ningún otro alimento o bebida es necesario, con la condición de que al bebé se le permita ponerse al pecho siempre que lo desee.

La leche materna aumenta la resistencia de un bebé a muchas infecciones y enfermedades y reduce su riesgo de desarrollar alergias, diabetes y cánceres pediátricos. La leche materna es gratis, rápida y conveniente. Siempre está disponible y es fresca, limpia y está siempre a la temperatura adecuada. No hay que preocuparse de esterilizar nada, ni de mezclar, calentar o refrigerar. Y no se necesitan biberones para llevar cuando estamos fuera de casa. Los bebés pueden ser amamantados discretamente en cualquier lugar.

### ¿Es la lactancia materna buena para mí?

La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario y ayuda a que tu útero vuelva al tamaño que tenía antes del embarazo para que puedas recuperar tu figura más rápidamente. También utiliza el exceso de reservas de grasa del embarazo.

También te da la oportunidad de sentarte y relajarte durante un largo día y así te ayuda a hacer frente a las exigencias de la maternidad. Te da la confianza de saber que le estás dando a tu bebé el mejor comienzo posible en la vida. Puede ser una experiencia gratificante y satisfactoria para tí y tu bebé.

### ¿Cuándo puedo empezar a amamantar a mi bebé?

Por lo general, se puede iniciar la lactancia inmediatamente después del parto. El instinto de succión del bebé es más fuerte en la primera hora después del nacimiento, de modo que poner al bebé al pecho tan pronto como sea posible te proporcionará un buen comienzo.

### ¿Cómo puedo poner a mi bebé al pecho?

Ponte cómoda. Para la alimentación nocturna o si tienes puntos, acostada sobre un lado puede ser la mejor opción para ti. Tu bebé debe mantenerse cerca de tu cuerpo, frente a tu pecho con la cabeza, los hombros y el cuerpo en una línea recta y tu mano apoyada en su cuello para que pueda mover la cabeza para succionar. Él debe ser capaz de alcanzar el pecho con facilidad sin tener que estirarse o torcerse. Sostén a tu bebé con la nariz frente al pezón, permitiendo que su cabeza se pueda echar para atrás.

Roza tus pezones contra los labios o la nariz para invitarle a abrir la boca y que alcance tu pecho. Espera a que su boca se abra mucho (su boca abierta como un bostezo). Llévalo al pecho con la barbilla tocando el pecho primero y luego, el labio inferior y la lengua cerca del borde exterior de la areola, y lleva su labio superior para que se cierre sobre el pezón los más

cerca del otro lado de la areola posible. Asegúrate de que coja la mayor parte de la areola (el área oscura alrededor del pezón) y no solo el pezón. Deberías ver más areola en la boca en el lado de su labio superior que de su labio inferior. Su barbilla debe tocar tu pecho.

Los bebés amamantan – no succionan el pezón. Permitir que el bebé chupe solamente en los pezones puede hacer la lactancia muy dolorosa y puede llevarlos a agrietarse y sangrar. Recuerda siempre llevar a tu bebé a tu pecho en lugar de tratar de mover el pecho a tu bebé. **Es decir, la barriga hacia mamá, la nariz al pezón y el bebé al pecho.**

### **¿Cómo puedo evitar el dolor en los pezones?**

Durante los primeros días es común tener alguna sensibilidad en los pezones debido a los cambios hormonales en tu cuerpo, pero esto suele pasar pronto. Si te duele la primera vez que pones a tu bebé al pecho, inserta suavemente tu dedo meñique limpio entre la boca de tu bebé y tu pecho para romper la succión y vuelve a intentarlo. Si el malestar persiste, busca ayuda de una enfermera, matrona o asesora de lactancia para comprobar que tu bebé está correctamente colocado en tu pecho.

La leche materna es un antiséptico natural – si tus pezones están doloridos, saca un poco de leche después de la toma y deja que se seque sobre el pezón. Esto les ayudará a curarse. Cuando tu bebé está en posición correcta y succiona bien, la lactancia no debería ser dolorosa. Si es así, puede que sean necesarios algunos ajustes. Nunca tengas miedo de pedir ayuda. Una abundante producción de leche depende también de la posición correcta, así que esto es importante hacerlo bien.

### **¿Cuánto tiempo debe durar cada toma?**

Siempre deja que tu bebé determine la duración de la toma. Tu bebé sabe cuándo ha tenido suficiente y se despegará él solo de la mamá. Si lo quitas del pecho antes de que él esté listo, puede que no reciba la mayor cantidad de leche que necesita (y la leche rica en calorías del final de la toma), y puede acabar no aumentando de peso y crecer como debería. Quitar a tu bebé del pecho antes de tiempo también puede reducir la cantidad de leche que produces.

### **¿Con qué frecuencia debo dar de mamar a mi bebé?**

Los bebés amamantados necesitan alimentarse con frecuencia. Los bebés generalmente necesitan un mínimo de 8 tomas y pueden tener hasta 12 o más en 24 horas. A veces los bebés maman en “grupos” de tomas, es decir, hacen varias tomas juntas (por ejemplo 2 o 3) y el resto separadas un poco más. Esto es normal. Lo que hay que recordar es que cuanto más a menudo el bebé succiona el pecho, más leche se produce. A veces, durante las primeras semanas, tu bebé puede parecer que tiene más hambre de lo normal. Lo que está haciendo es a aumentar tu cantidad de leche con el fin de prepararse para un brote de crecimiento.

A veces un bebé muy plácido que suele dormir durante mucho tiempo puede necesitar ser despertado para ser alimentado. Nunca caigas en la tentación de hacer comparaciones entre la frecuencia con que tu bebé se alimenta y la frecuencia de un bebé alimentado con biberón. Los bebés alimentados con leche materna tienen un patrón totalmente diferente de tomas.

### **¿Cómo puedo aumentar mi producción de leche?**

Si te parece que tu producción de leche es baja, intenta que tu bebé mame más a menudo. Pon tus propias necesidades y las de tu bebé en primer lugar. Los bebés tienen de vez en cuando brotes de crecimiento y, durante ese tiempo, tendrán que alimentarse con más frecuencia para aumentar tu producción de leche. Una buena posición al pecho también es importante para una buena producción de leche.

### **¿Puedo tener demasiada leche?**

El calostro (la "primera" leche) comienza a cambiar a leche madura durante la primera semana. Tus pechos se hinchan con los líquidos adicionales y, en un principio, puede que "fabriques" más leche de la que tu bebé toma. En este momento, tus pechos pueden llegar a estar duros, abultados y dolorosos. Tomas frecuentes ayudan a evitar esto y sacarse un poco de leche antes de poner el bebé al pecho también puede ayudar. Un baño caliente, tibio o paños templados en el pecho, te ayudarán a que la leche fluya fácilmente y facilite el trabajo a la hora de extraerla.

### **¿La lactancia puede estropear mi figura?**

No. Es el embarazo y el parto los que afectan tu figura, junto con tu estilo de vida y hábitos alimenticios. Es posible que tus pechos cambien de apariencia poco después del parto, tanto si amamantas a tu bebé como si no, pero en realidad la lactancia te puede ayudar a que permanezcan más firmes de lo que lo harían. Un sujetador que se ajuste bien soportará tus pechos y los mantendrá cómodos durante el día. Un sujetador que está demasiado apretado puede llevar a una obstrucción mamaria y a la posibilidad de tener mastitis.

### **¿Tengo que comer una dieta especial?**

No. Llevar una dieta normal y equilibrada le dará a tu cuerpo todos los nutrientes necesarios para producir suficiente leche para satisfacer las necesidades de tu bebé sin agotar tus propias reservas de nutrientes o energía. En ocasiones, un bebé puede tener una reacción a algo que ha comido o bebido, pero esto es inusual. La moderación en todos los alimentos que se consumen normalmente es todo lo que se requiere. Bebe cuando tengas sed.

### **¿Cómo sabré si mi bebé está tomando leche suficiente ?**

Hay ciertas cosas que te ayudan a saber si tu bebé está tomando suficiente leche: si amamantas a tu bebé cada vez que te pide (pero solo toma de tu leche), está ganando peso de manera constante, produce una buena cantidad de pañales con orina (ésta debe ser pálida y que no huelga mal), hace caca varias veces al día y parece contento. Tu bebé disfrutará del contacto cercano contigo así que no tengas miedo de "viciarlo" dándole tomas frecuentes.

### **¿Cómo deben ser las tomas nocturnas?**

Casi todos los bebés se despiertan durante la noche para amamantar. El estómago de un bebé no puede contener grandes cantidades de leche y, como la leche materna es muy fácil de digerir (se digiere en 90 minutos), tu bebé te pedirá que lo amamantes con frecuencia. Las tomas nocturnas ayudan a aumentar tu producción de leche y evitar la congestión de pechos. Las tomas nocturnas suelen continuar durante algún tiempo: no hay una edad fija en la que un bebé amamantado quiera dejar de amamantar durante la noche. Cada bebé es único, con sus necesidades individuales.

### **¿Qué puedo hacer si necesito más ayuda?**

La ABM tiene asesoras de lactancia que son voluntarias y ofrecen información sobre la lactancia por teléfono, en persona o por correo electrónico. Para recibir regularmente información sobre la lactancia materna, apoyo y nuestra revista hazte socia de la ABM.

*Traducido por Noelia Reimundez. Asesora de Lactancia de la ABM.*

**Association of Breastfeeding Mothers**  
**Helpline 0300 330 5453**

Admin and enquiries: 08444 122948  
Email: [info@abm.me.uk](mailto:info@abm.me.uk)  
ABM, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT

© ABM 1984, 2007, 2010

Registered charity no: 280537 E&OE

