



# Guía de Instrucciones

PARA DARLE A SU BEBÉ LO MEJOR

**¡La leche materna  
es nutritiva  
y mucho más!**

# ¡La leche materna es nutritiva y mucho más!

Alimentar con pecho es la mejor opción. La buena nutrición es importante durante toda la vida. Es especialmente importante durante la infancia y la niñez por su efecto en el crecimiento y el desarrollo. La leche materna es muy nutritiva. Protege a su bebé de enfermedades e infecciones y estimula el desarrollo del cerebro. Muchos de los ingredientes importantes de la leche materna no se encuentran en la leche artificial para bebés.

La leche materna se digiere fácilmente y cambia diariamente para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé. También ayuda de otras maneras. Alimentar con pecho crea un lazo emocional estrecho entre usted y su bebé. Mejora el desarrollo oral y facial de su bebé. Además, reduce su riesgo de padecer cáncer del seno, cáncer de los ovarios y osteoporosis en el futuro.

Al alimentar con pecho, hace algo que sólo usted puede hacer por su bebé. *¡Felicidades por darle a su bebé lo mejor!*



# Contenido

## Estoy un poco nerviosa.

¿Sabe mi cuerpo que pienso alimentar con pecho? .....4

## Posiciones para alimentar al bebé

¿Cómo debo colocar al bebé cuando lo alimento? .....5

## Reducción de la hinchazón

¿Tendré demasiada leche? .....8

## Señales de que el bebé tiene hambre

¿Cómo sé cuándo tiene hambre mi bebé? .....9

## Señales de que está satisfecho

¿Cómo sé cuándo está satisfecho mi bebé? .....10

## Despierte al bebé

¿Cómo alimento a mi bebé cuando tiene sueño? .....11

## Aumento debido de peso

¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente? .....12

## Primer estirón de crecimiento

¿Tendré muy poca leche? .....13

## Consejos

¿Cómo sé cuándo debo llamar al doctor? .....14

## Comidas sencillas y mucho descanso

¿Cómo me puedo cuidar? .....15



# Estoy un poco nerviosa. ¿Sabe mi cuerpo que pienso alimentar con pecho?

El cuerpo se ha estado preparando para alimentar con pecho durante todo el embarazo. En el cuarto mes del embarazo, los pechos empezaron a producir calostro, la primera leche para su bebé. El calostro es una leche espesa, transparente y sin color o amarillenta. Es alto en proteínas, exactamente lo que el bebé necesita los primeros días de nacido. Igual que la leche materna madura, está lleno de anticuerpos que protegen al bebé contra infecciones. El calostro también ayuda al bebé a eliminar las heces oscuras y pegajosas que tendrá los primeros dos días. Esto reduce la posibilidad de que sufra ictericia. Alimente a su bebé con frecuencia los primeros días para que obtenga suficiente calostro.



## Un par de consejos más:



Los bebés están muy alerta inmediatamente después de nacer y se deben alimentar con pecho dentro de una hora de haber nacido, si es posible. Pídale al personal del hospital que le ayude a empezar.



Trate de no darle biberones ni chupones las primeras semanas. Esto podría confundir al bebé y hacer más difícil que se alimente con pecho.

# ¿Cómo debo colocar al bebé cuando lo alimento?

**E**s importante que el bebé esté colocado y prendido del pecho de manera que le permita tomar toda la leche que pueda. Esto también ayudará a evitar dolor en los pezones.

**No importa qué posición prefiera usar, las siguientes son unas sugerencias generales que les ayudarán a los dos a tener una buena experiencia.**

- Trate de alimentarlo en un cuarto silencioso y no muy alumbrado.
- Asegúrese de estar cómoda antes de colocarlo.
- Use almohadas para levantar al bebé al nivel del pecho.
- Asegúrese de que la oreja, el hombro y la cadera del bebé estén en línea recta. El bebé no debe tener que voltear la cabeza para alimentarse.





## Posición de cuna

- Ponga una almohada en su regazo.
- Ponga al bebé de lado sobre la almohada de modo que su pancita quede frente a la suya.
- Apoye su cabecita sobre su antebrazo, de modo que su nariz quede frente al pezón.
- Ponga el brazo inferior del bebé por debajo del pecho.

## Posición de pelota de fútbol americano

(posición más cómoda para las mujeres que tuvieron una cesárea)

- Ponga una almohada a su lado.
- Acueste al bebé sobre la almohada de modo que las piernas del bebé queden por debajo de su brazo.
- Deslice su antebrazo por debajo del bebé sosteniéndole la espalda y apoye la cabecita con su mano.



**Posición acostada** (posición más cómoda para las mujeres que han tenido un parto difícil o que alimentan durante la noche)

- Acuéstese de lado con las piernas dobladas. Tal vez quiera poner almohadas entre sus piernas, debajo de su cabeza y cuello o detrás de la espalda.
- Ponga al bebé de lado, frente al pezón.
- Ponga su otro brazo, una almohada o una cobija enrollada detrás del bebé para sostenerlo.

Una vez que usted y el bebé hayan encontrado una posición cómoda, están listos para empezar la alimentación. **Aquí hay unos consejos para que el bebé se prenda del pecho.**

Sostenga el pecho con el pulgar arriba y los cuatro dedos abajo, manteniendo la mano alejada de la areola, la parte oscura de la piel alrededor del pezón.



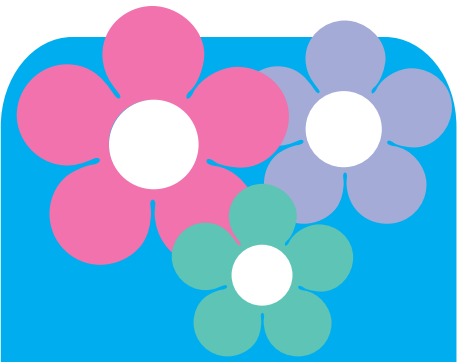
**1** Toque suavemente el labio superior del bebé con el pezón.



**2** Espere a que el bebé abra bien la boca, como si estuviera bostezando.



**3** Rápidamente, acerque al bebé al pezón y al pecho de modo que se le llene la boca con el pecho.



**El bebé está bien prendido del pecho si:**

- tiene ambos labios volteados hacia afuera, y no metidos hacia adentro;
- el pezón y aproximadamente una pulgada de la areola están dentro de la boca del bebé;
- su barbilla está hundida en el pecho y su nariz rozándolo o tocándolo ligeramente; y
- puede ver la lengua del bebé si le jala hacia abajo el labio inferior.

**Sabe que la leche está fluyendo si:**

- siente un cosquilleo en los pechos;
- puede oír al bebé tragar; o
- ve que le sale leche del otro pecho.

# Siento los pechos muy llenos. ¿Tendré demasiada leche?

Cuando su bebé tenga de 2 a 5 días de nacido, la leche se le volverá menos espesa y de color blanco azulado, como leche descremada. Los pechos también se sentirán más llenos. Cuando esto suceda, es muy importante **darle pecho al bebé con frecuencia** para evitar que los pechos se llenen mucho.

Si los pechos se le llenan mucho, dése un baño tibio en la regadera o póngase una toalla húmeda y tibia sobre los pechos y pezones por unos minutos antes de darle pecho al bebé. Masajee suavemente los pechos con un movimiento hacia los pezones. Sáquese la leche con la mano o use suavemente el sacaleches hasta que empiece a fluir. La idea es ablandar los pechos para que el bebé pueda prenderse.

Entre cada alimentación, puede usar bolsas de hielo para reducir la hinchazón. Puede usar hojas de repollo verde junto con el hielo o en lugar del hielo. **Ésta es la forma de usar las hojas de repollo para reducir la hinchazón:**

- ❖ Separe unas hojas de la cabeza de repollo y lávelas.
- ❖ Quite la vena grande central y haga un agujero para el pezón.
- ❖ Ponga las hojas de repollo dentro de su brasier o sobre los pechos, cubriendo toda la parte hinchada. Déjese las hojas puestas por 10 minutos.
- ❖ Si los pechos todavía están muy endurecidos, cambie las hojas y repita el proceso hasta cuatro veces o hasta que los pechos empiecen a ablandarse.
- ❖ El uso del repollo debe discontinuarse después del cuarto uso, cuando los pechos empiecen a ablandarse o sienta un cosquilleo o si la leche empieza a gotear de los pezones.
- ❖ El uso excesivo del repollo puede reducir la producción de leche.





# ¿Cómo sé cuándo tiene hambre mi bebé?

El bebé le hará saber cuando tiene hambre dándole señales de que quiere comer. Observe de cerca al bebé para que le dé pecho cuando vea las primeras señales de que tiene hambre. Será más fácil alimentarlo si no está molesto o llorando.

## Las primeras señales de que quiere comer son, entre otras:

- Se chupa la lengua, los labios, las manos o los dedos mientras duerme.
- Mueve los brazos y las manos hacia la boca.
- Se mueve como si estuviera inquieto mientras duerme.
- Se le mueven los ojos rápidamente bajo los párpados.
- Abre la boca cuando le tocan los labios.
- Busca el pezón como si fuera a hozar.
- Hace pequeños ruidos.

## Las señales tardías de que tiene hambre:

- Llora.
- Está molesto.



# Cómo sé cuándo está satisfecho mi bebé?

Al principio de la alimentación, la leche estará acuosa para satisfacer la sed del bebé. Al final de la alimentación, la leche será cremosa y sustanciosa, lo que satisface el hambre del bebé. Deje que el bebé se alimente todo lo que quiera.

## Cuando ya esté satisfecho, se lo indicará al

- desprenderse del pecho, soltando el pezón;
- dormirse o
- relajar el cuerpo y abrir los puños.

Si deja de chupar y no suelta el pecho por sí solo, deslice su dedo por la esquina de su boquita para romper la succión. Hágalo eructar y ofrézcale el otro pecho. Es posible que quiera alimentarse otra vez inmediatamente o puede seguir con el otro pecho en unos minutos o en unas horas.





## ¿Cómo alimento a mi bebé cuando tiene sueño?

Algunos bebés están muy somnolientos durante los primeros días. Despierte al bebé quitándole toda la ropita excepto el pañal. Con cuidado póngalo sobre su pecho, contra su piel. Si lo necesita, use una cobija para cubrirse y cubrir al bebé. El contacto de piel contra piel es muy reconfortante para un recién nacido y hará que se despierte para alimentarse. Mantenga al bebé contra su piel y toque o masajéele suavemente la espalda, los brazos, las manos y los pies. Háblele con dulzura cuando abra los ojos. Cuando empiece a “buscar el pecho”, acérquelo al pecho para que se alimente.



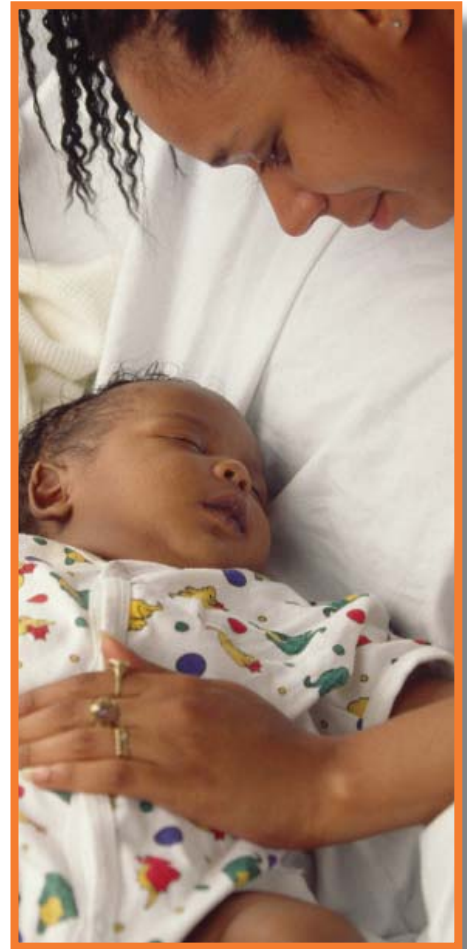
# ¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?

**Su bebé debe estar aumentando de peso.** Los recién nacidos muchas veces bajan de peso los primeros días de vida, pero la mayoría vuelve al peso que tenía cuando nació para la segunda semana de vida. Después de que el bebé vuelva al peso que tenía cuando nació, debe aumentar de 4 a 8 onzas por semana. Asegúrese de ir a las citas con el doctor para que sepa si su bebé está aumentando de peso.

Su bebé debe alimentarse con frecuencia. Los recién nacidos tienen un estómago pequeño, como del tamaño de su propio puño. Por eso se alimentan con tanta frecuencia. Los recién nacidos deben:

- alimentarse con pecho por lo menos de 8 a 12 veces al día, o sea, cada 1 a 3 horas y
- no deben tener más de un periodo de sueño de cuatro horas dentro de 24 horas.

Muchos bebés se alimentan con más frecuencia o casi constantemente durante ciertas horas del día. La mayoría de los bebés hacen esto por la noche. Esto es completamente normal. Esto no significa que usted no tenga suficiente leche. Entre más le dé pecho a su bebé, más leche producirá.



**Su bebé debe tener muchos pañales mojados y sucios.** Vea la tabla siguiente para asegurarse de que su bebé esté ensuciando suficientes pañales.

La orina del recién nacido no debe tener color.

	Pañales mojados	Pañales sucios
Día 1	1	1 (heces negras y pegajosas)
Día 2	2	2 (heces negras cafesosas y pegajosas)
Día 3	3	3 (heces verdosas)
Día 4	4	3 ó más (heces entre verdosas y amarillentas)
Día 5	5	3 ó más (heces amarillentas)
Día 6 al día 45	6 ó más	3 ó más (heces amarillentas)

Las heces del recién nacido por lo general son negras los primeros dos días, verdosas por un día o dos, luego amarillentas y granulosas como para el cuarto día. También es normal que tenga heces verdes ocasionalmente después de este periodo. Para el sexto día, muchos de los bebés que se alimentan con pecho ensucian casi todos los pañales. Esto es normal porque la leche materna es muy ligera y el sistema del bebé la digiere fácilmente.



## ¿Tendré muy poca leche?

**E**n algún momento entre la primera y tercera semana de vida, de repente el bebé querrá alimentarse con más frecuencia. Esto muchas veces sucede al mismo tiempo que los pechos se ablandan por naturaleza y se sienten menos llenos. Esto no significa que no tenga suficiente leche. Quiere decir que su hijo está pasando por su primer estirón de crecimiento.

Cuando su hijo experimenta un estirón de crecimiento, come casi constantemente de uno a tres días o, a veces, hasta por una semana. Su cuerpo reaccionará por naturaleza a las alimentaciones frecuentes y producirá más leche. Evite darle biberones. Producirá más leche si le da pecho con más frecuencia.

### **Los estirones de crecimiento por lo normal suceden a estas edades:**

- De 1 a 3 semanas de edad
- A las 6 semanas de edad
- A los 3 meses de edad

## ¿Cómo sé cuándo debo llamar al doctor?

Debe llamar al doctor si su bebé:

- no vuelve al peso que tenía al nacer para la segunda semana de vida.
- moja menos de seis pañales al día para el sexto día de vida.
- tiene menos de tres evacuaciones al día para el tercer día de vida.
- no se despierta para alimentarse por lo menos ocho veces al día.
- se duerme o deja de alimentarse inmediatamente después de prenderse del pecho.



# Con un bebé recién nacido, ¿cómo me puedo cuidar?



**Olvídese de los quehaceres de la casa** y trate de dormir cuando el bebé duerme. **Cuando esté cansada, acuéstese para dar pecho. Coma lo suficiente** para satisfacer el hambre y procure tener cerca algo para tomar o comer cada vez que se siente a dar pecho. **Prepare comidas sencillas**, como un sándwich con sopa y fruta. **Limite las bebidas con cafeína** a no más de dos al día. Consulte con el doctor antes de usar cualquier medicamento.

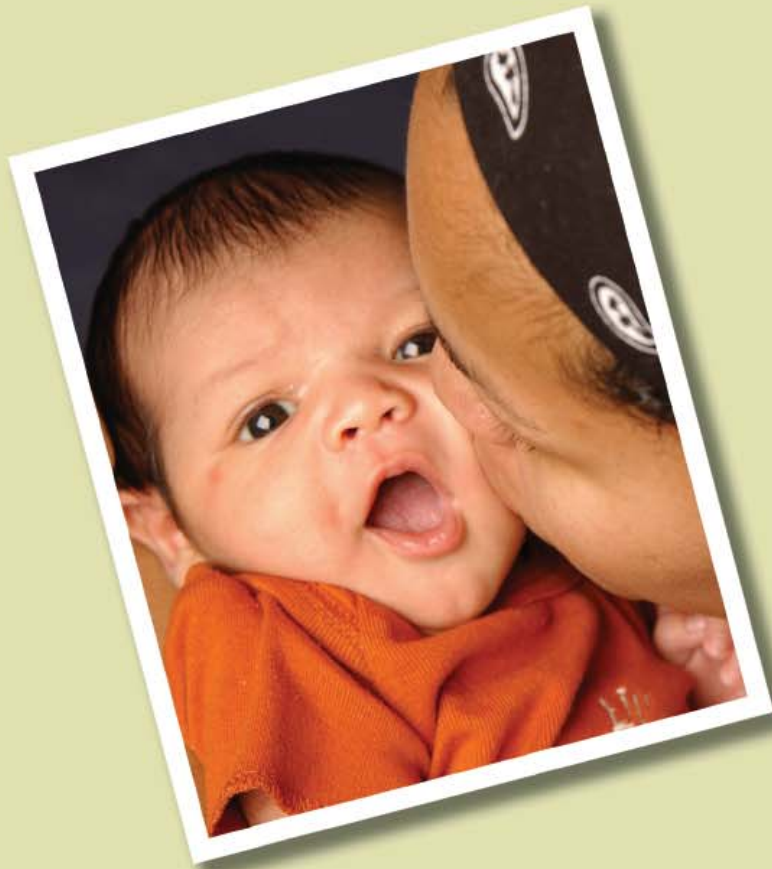
Muchas mujeres experimentan dolor leve en los pezones durante los primeros días de alimentar con pecho. Esto es normal y sólo debe durar unos días. **Para aminorar el dolor de los pezones, únteles suavemente leche materna después de dar pecho.**

Si los pezones le siguen doliendo o le duelen más, inmediatamente consulte con un consejero de alimentación con pecho. **Llame a la oficina local de WIC o al 1-800-514-6667 para obtener ayuda con la alimentación con pecho.** Lo más probable es que el dolor provenga del modo en que el

niño se prende del pecho o de la posición utilizada para alimentarlo. Una vez que corrija la causa del dolor, éste pronto desaparecerá.

**No se dé por vencida. Estos pueden ser momentos difíciles, pero los efectos positivos de dar pecho para usted y su bebé durarán toda la vida.**

La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mujeres alimenten con pecho a sus bebés por lo menos durante los primeros 12 meses. Después del año de edad, se puede seguir alimentando con pecho hasta cuando lo deseen la madre y el niño.



¿Tiene alguna pregunta sobre la alimentación con pecho?  
Llame a la oficina local de WIC o al  
1 (800) 514-6667.

Con gusto hablaremos con usted para contestar cualquier pregunta o inquietud que tenga respecto a la alimentación con pecho. WIC quiere que usted y su bebé estén tan sanos como sea posible.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos.  
© 2005 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.  
Todos los derechos reservados. stock no. 13-06-10954a 04/2005

