



Estado de Illinois  
Departamento de Servicios Humanos



**Usted quiere  
lo mejor para  
su bebé**



**Su Bebé Necesita La Leche Materna**



# Su Bebé Necesita La Leche Materna

## *Usted quiere lo mejor para su bebé*

### Mientras hace planes para amamantar a su bebé...

Su leche materna:

- Está especialmente diseñada para satisfacer las necesidades de su bebé.
- Cambia a medida que su bebé crece.
- Es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses.

Tan sólo usted puede amamantar (lactar) a su bebé. Únicamente su leche materna:

- Le da a su bebé todo lo que necesita para crecer y desarrollarse.
- Ayuda a prevenir enfermedades como infecciones de oído y diarrea.
- Protege de los problemas de salud crónicos tales como la diabetes, obesidad y algunas alergias.
- Reduce el riesgo de Síndrome de Muerte Repentina del Bebé.
- Le da a su bebé el mejor comienzo para una vida saludable.



## Antes de Que Nazca Su Bebé - Prepárese Para Amamantar

1. Cuando usted decida amamantar, informe a su médico y al médico de su bebé. Haga preguntas acerca de:
  - Alimentar a su bebé sólo leche materna.
  - Cómo alimentar a su bebé inmediatamente después del nacimiento.
2. Aprenda sobre la lactancia y los beneficios para usted y su bebé. Pregunte acerca de las clases, videos y folletos.
3. Converse con la familia y amigos de sus planes de amamantar. Dígales:
  - De lo importante que es para usted que el bebé sólo tome su leche materna. Su bebé no tomará fórmula, agua, té u otros líquidos o alimentos durante los primeros 4-6 meses.
  - El papel del papá es muy importante. Él puede sostener al bebé antes y después de cada comida. Él necesitará apoyo a medida que aprende a proveer cuidado diario y amor a su bebé.
  - Pueden apoyarle a usted y a su familia, ayudándole con las tareas domésticas. Durante las primeras 2 semanas, pídale que le ayuden con la limpieza, comidas y el cuidado de los niños mayores.
4. Observe los cambios en sus senos durante el embarazo. Los senos comienzan a producir calostro – su primera leche materna. Usted no necesita ningún cuidado especial en los senos. Solamente limpie sus senos cuando toma una ducha o se baña.





Posición Cruzada o de Transición  
(Cross Cradle)

## Durante su Estadía en el Hospital – Aprenda a Amamantar

Hable de sus planes de amamantar con el personal del hospital. Ellos le ayudarán. Usted y su bebé aprenderán a amamantar juntos. Algunos bebés aprenden enseguida. Otros demoran más.

Cuando hable con el personal del hospital, dígales que usted quiere:

- Sustener a su bebé inmediatamente después del parto y hasta que su bebé amamante por primera vez.
- Que su bebé permanezca con usted en su habitación - día y noche. Esto le ayudará a saber cuando el bebé tiene hambre y quiera comer.
- Alimentar a su bebé sólo con leche materna y no usar formula, agua ni chupetes / bobos mientras permanece en el hospital. Amamantando a su bebé con frecuencia ayudará a que sus senos produzcan suficiente leche.

La primera vez que amamante, trate varias posiciones hasta que encuentre una posición cómoda para usted y su bebé:

- Posición Relajada
- Posición de futbol americano – Como si aguantara una bola de futbol
- Posición Cruzada o de Transición (Cross Cradle)
- Posición Recostada o de Medio Lado
- Posición Sustener en Brazos

## Ayude a su bebé a agarrar el pezón para comenzar a amamantar

- Coloque a su bebé de frente a usted. Usted y su bebé estarán de frente a frente.
- Coloque su pezón frente a la nariz de su bebé. Ayúdele a mover su cabeza hacia atrás y ábrale la boca ampliamente - como un gran bostezo.
- Acerque al bebé a su pecho para que su barbilla y labio inferior toque el seno primero. Entonces su pezón entra en la parte superior de la boca.
- Aguante la parte superior de la espalda de su bebé y hombros (no su cabeza) con la palma de su mano mientras su cabeza se posiciona hacia atrás.
- Ayude a su bebé a que introduzca una buena parte de su seno o pecho en su boca - no sólo el pezón. Sus labios deberán estar por fuera del pezón.
- Usted sentirá un suave tirón en su pecho cuando el bebé succiona. La succión debe ser sin molestias.
- Permita que su bebé se alimente hasta que suelte el pezón.
- Ofrezca a su bebé su otro seno. Permita que se alimente hasta que esté satisfecho.
- Pare si su bebé está satisfecho y no desea el otro seno.



Posición Relajada

## Sugerencias Para Amamantar en el Hogar

### Identifique las señales cuando su bebé tiene hambre

Su bebé deberá amamantar por lo menos de 8 a 12 veces cada 24 horas. Amamantando con esta frecuencia produce más leche. Su bebé necesita estas calorías para ayudar a su cerebro a crecer y desarrollarse.

Usted sabrá que su bebé tiene hambre cuando:

- Se chupe los puños o los dedos.
- Gire hacia su seno.
- Empiece a despertar.
- Se saborea los labios.
- Se retuerce o menea.



Posición de fútbol americano –  
Como si aguantara una bola de fútbol

En ocasiones su bebé puede amamantar por corto tiempo o a veces por largo tiempo. Algunas veces, requerirá alimentarse frecuentemente. Otras veces puede ser en lapsos largos y otros muy seguidos. Algunos lapsos serán más apartados. Esto es normal. Los bebés no se alimentan en un horario fijo. Los bebés pueden tener días en los cuales parece que se alimentan más de lo normal. Esto sucede con frecuencia cuando están creciendo. Su horario de alimentación por lo general regresa a la normalidad en uno o dos días.

## Usted Sabe Que Amamantar Va Bien Cuando:

- Escuche o vea a su bebé tragando el alimento. Algunos bebés tragan en silencio. Se dará cuenta de las pausas en la respiración a medida que traga.
- Puede observar que las orejas de su bebé se "menean ligeramente".
- La barbilla del bebé toca su pecho.
- Usted y su bebé están cómodos.



Posición Sostener en Brazos

## Su cuerpo produce leche suficiente para satisfacer las necesidades de su bebé. Su bebé obtiene leche materna suficiente cuando:

- Sus pechos se sienten más suaves después de amamantar. Los senos se sienten firmes cuando están llenos de leche las primeras semanas.
- Se ve relajada y satisfecha después de comer.
- Empieza a subir de peso. Su bebé perderá peso después del parto. Recuperará ese peso a las 2 semanas de nacido.
- Tiene de 6-8 cambios de pañal al día. En los primeros días, sólo puede tener uno o dos cambios de pañal al día.
- Tiene alrededor de 3 evacuaciones al día durante el primer mes.

Use esta tabla sencilla para mantener cuenta de cuántos pañales usa su bebé.

## Hoja de Seguimiento Para Amamantar y Cambio Diario de Pañales

\* Marque cada vez que el bebé amamante \*\* Circule M para indicar pañal mojado \*\*\* Circule S para pañal sucio

Meta Diaria	Fecha de Nac	2 Días	3 Días	4 Días	5 Días	6 Días	7 Días
8 a 12 comidas							
Pañales Mojados	M	MM	MMM	MMMM	MMMMM	MMMMMM	MMMMMM
Pañales Sucios	S	SS	SSS	SSS	SSS	SSS	SSS

## Respuestas a Preguntas Comunes de Las Mamás Que Amamantan

### ***¿Puedo amamantar si estoy enferma?***

Sí. Puede continuar amamantando aunque tenga la mayoría de las enfermedades tales como tos, resfriados, fiebre, gripe o diarrea común. Su leche continua siendo buena. Su leche ayuda a proteger a su bebé contra las enfermedades.

Si tiene preguntas sobre amamantar cuando esté enferma, llame a su proveedor de atención médica. Puede tomar la mayoría de las medicinas cuando está amamantando, pero cerciórese.

### ***¿Puedo amamantar a mi bebé si está enfermo?***

Sí. Amamantar consola a su bebé, sobre todo cuando está enfermo. Puede amamantar durante la mayoría de las enfermedades y procedimientos médicos. Comuníquese con su médico si tiene preguntas.

### ***¿Puedo amamantar si no llevo una dieta perfecta?***

Sí. Aunque sus pechos sean grandes o pequeños, su cuerpo produce suficiente leche para su bebé.

### ***¿Puedo amamantar si mi dieta no es perfecta?***

Sí. No tiene que llevar una dieta “perfecta” para producir “buena” leche materna. Si usted se alimenta a sus horas regulares, su leche materna contendrá todos los nutrientes que su bebé necesita.

Puede incorporar toda clase de alimentos en su dieta. Pero, si piensa que su bebé está inquieto y no duerme bien, puede disminuir la cantidad de café y soda que consume. Éstos contienen cafeína.

No tiene que tomar leche para producir leche materna. Beba cuando tenga sed. El agua es una buena opción.

### ***¿Puedo amamantar si fumo cigarrillos?***

Sí. Aunque conviene no fumar si amamanta, es más saludable para



su bebé. Proteja a su bebé del humo de segunda mano. Hable con su médico para obtener sugerencias o buscar programas para ayudarlo a dejar de fumar.

### ***¿Puedo amamantar si bebo alcohol?***

Todo el alcohol que bebe pasa a la leche materna y puede hacerle daño a su bebé. Si tiene alguna duda, consulte a su médico.

Nunca use drogas ilegales durante el embarazo o al amamantar.

### ***¿Puedo quedar embarazada mientras amamanto?***

Sí. Puede usar muchas formas de control de natalidad. Consulte a su médico acerca de estas opciones. El médico sabe lo que puede y no puede usar.

### ***¿Puedo continuar amamantando cuando regrese al trabajo o escuela?***

Sí. Mientras que esté en el trabajo o en la escuela, puede continuar proporcionando leche materna para su bebé. La ley estatal y federal requiere que empleadores o patronos provean un lugar privado y tiempo de descanso para que la madre que amamanta se extraiga la leche o amamante a su bebé.

La mayoría de proveedores de cuidado de niños están disponibles para trabajar con las madres que amamantan. Cuando tenga que separarse de su bebé, su programa WIC o especialista en lactancia puede ayudarlo a elaborar un plan para la alimentación de su bebé.



**Posición Recostada o de Medio Lado**

### ***¿Puedo amamantar en público?***

Sí. Las leyes estatales y federales protegen los derechos de las madres que amamantan y a sus bebés. Usted tiene el derecho de amamantar a su bebé en cualquier lugar.

## Acurrúquese de Piel a Piel Con Su Bebé.

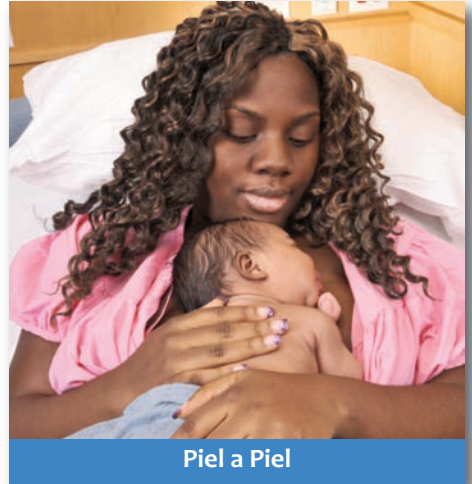
### Acurrúquese de piel a piel con su bebé entre las comidas.

El acurrucarse puede ayudar a su bebé a recuperarse del proceso de nacimiento. Puede ayudar a su cuerpo a producir leche para su bebé.

Es fácil.

- Desvista a su bebé
- Coloque a su bebé junto a su pecho descubierto
- Luego cúbrase usted y al bebé con una manta o frisa

El papá también puede acurrucarse de piel a piel con su bebé después de que usted lo haya amamantado.



Piel a Piel

### Cúidese Mientras está Amamantando

La lactancia no debe causar dolor. Mientras amamanta:

- Asegúrese que su sostén apoye sus pechos y que no esté muy apretado.
- Comuníquese con una consejera de lactancia si sus pezones están adoloridos – si padece más que una ligera sensibilidad. Es posible que necesite ayuda con la posición del bebé o con la succión.
- Llame a su médico si nota que un pecho está rojo y sensible o si tiene fiebre.
- Consulte con una persona de apoyo para lactancia materna antes de usar cualquier crema o loción en sus senos. Las lociones contienen medicinas que pueden transferirse a su bebé.

## Declaración de Derechos Para Mujeres que Amamantan

### *Antes de que nazca su bebé - Usted tiene el derecho a saber:*

- Los beneficios y conceptos básicos de la lactancia materna.
- El riesgo de la alimentación con fórmula.

Usted tiene el derecho de aprender sobre amamantar en simples términos que pueda entender.



Posición Sostener en Brazos

### *En el hospital - Usted tiene el derecho a:*

- Comenzar a amamantar a su bebé durante la primera hora de nacimiento.
- Colocar a su bebé junto a usted (de piel a piel) inmediatamente después del nacimiento. Puede mantenerlo con usted sin interrupción hasta después que haya terminado de amamantarlo por primera vez. Cuando usted lo pida y en cualquier momento, puede sostener a su bebe.
- Proveer leche materna a su bebé prematuro o enfermo. Sin su autorización previa no pueden darle biberón ni chupetes.
- Comenzar a extraer o sacar la leche materna cuando se necesite.
- Estar al día con los cuidados, procedimientos y medicinas que puedan afectar la lactancia materna.
- Obtener asistencia del personal experto en lactancia materna y servicios.

### *En el hospital - Usted también tiene el derecho a:*

- Mantener a su bebé en su habitación, con usted, las 24 horas al día.
- Limitar las visitas para que usted y su bebé compartan juntos sin distracciones.
- Sostener y consolar a su bebé durante exámenes de salud y revisiones de bebe saludable.
- Que le enseñen cómo sacar y almacenar su leche materna.
- Saber a quién llamar para pedir ayuda con lactancia materna.
- Saber las leyes de lactancia materna en su estado.
- Ser protegida de planes de mercadeo al darle bolsas de regalo que contengan fórmula gratis.

## Recuerde:

- Su bebé sólo necesita leche materna durante los primeros 6 meses.
- Usted puede producir toda la leche que su bebé necesita.
- Cuanto más amamante a su bebé, más leche usted producirá.
- Los bebés más saludables son aquellos que sólo toman leche materna.
- Muchas personas quieren ayudarle a que usted y su bebe a que tengan una lactancia exitosa.

Si tiene alguna inquietud o simplemente quiere hablar, nosotros podemos ayudarle. Sólo pida:

Consejera de Lactancia Materna \_\_\_\_\_  
Personal de WIC \_\_\_\_\_  
Enfermera del Hospital \_\_\_\_\_  
Asesor en Lactancia \_\_\_\_\_  
Médico \_\_\_\_\_

## Sólo me alimento con leche materna.

Nombre del bebé y Registros Médicos # \_\_\_\_\_  
Nombre de la Madre y Habitación # \_\_\_\_\_  
Fecha de Nacimiento \_\_\_\_\_  
Hora de Nacimiento \_\_\_\_\_  
Médico del Bebé \_\_\_\_\_  
Médico de la Madre \_\_\_\_\_  
Tipo de Sangre \_\_\_\_\_  
Tamaño de la Cabeza \_\_\_\_\_  
Peso \_\_\_\_\_  
Estatura \_\_\_\_\_

**(866) 324-5553 TTY/Nextalk o 711 TTY Relay**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

