

# PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA



**MUCHAS MADRES TIENEN PREGUNTAS SOBRE LA LACTANCIA. AQUÍ ENCONTRARÁ ALGUNAS PREGUNTAS QUE SE LE HACEN CON FRECUENCIA AL PERSONAL DE WIC (MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS) DE MARYLAND.**

1. Escuché que la lactancia duele. ¿Es cierto?
2. Creo que me avergonzaría amamantar en público. ¿Qué puedo hacer?
3. ¿Por qué la lactancia exclusiva es importante durante el primer mes?
4. ¿Cómo sé si estoy produciendo suficiente leche?
5. Mis pechos están mucho más blandos ahora que en la primera semana. ¿Estoy perdiendo leche?
6. Parece que mi bebé lacta todo el tiempo. ¿Por qué mi bebé lacta con tanta frecuencia?
7. Cuando mi bebé está inquieto, ¿quiere decir que tiene hambre?
8. ¿Cómo puedo aumentar mi producción de leche?
9. ¿Puedo amamantar si estoy enferma?
10. Escuché que necesito un extractor de leche. ¿Es necesario?
11. Debo regresar al trabajo o a la escuela. ¿Puedo seguir amamantando?
12. ¿Por cuánto tiempo debo seguir amamantando?
13. A mi bebé le diagnosticaron candidiasis.
14. ¿Mi bebé será malcriado si amamanto?
15. Mi madre no producía leche. ¿Tendré problemas?
16. ¿Puedo amamantar a gemelos?
17. ¿Puedo amamantar mientras estoy embarazada?
18. Quiero hacer ambas cosas: amamantar y usar fórmula.
19. ¿Cuándo debo usar la fórmula que me dio el hospital?
20. Voy a asistir a una fiesta. ¿Puedo tomar un trago (alcohol)?
21. Si fumo cigarrillos, ¿puedo amamantar?
22. Me dijeron que ponga a mi bebé piel con piel. ¿Qué es eso?
23. Mi bebé se alimenta todo el tiempo. ¿Estoy produciendo suficiente leche?
24. Voy a extraer mi leche materna y ponerla en un biberón en lugar de poner al bebé en mi pecho.
25. ¿Puedo amamantar y tomar anticonceptivos?
26. ¿Qué es un período de crecimiento acelerado?
27. Mi doctor dice que mi bebé no está ganando suficiente peso.
28. ¿Con quién es bueno hablar sobre la lactancia materna?

### **1. Escuché que la lactancia duele. ¿Es eso cierto?**

La lactancia no debería doler si su bebé está sujetado y colocado de manera correcta. Algunas mujeres sienten un leve malestar al comenzar a amamantar durante las primeras semanas, pero esto desaparece en el primer minuto. Si no es así o si siente dolor, llame a la consejera o a un especialista en lactancia.

### **2. Creo que me avergonzaría amamantar en público. ¿Qué puedo hacer?**

Muchas madres tienen esta inquietud. Solicite a la consejera o al personal de WIC que le comparta consejos y le muestre lo que les ha funcionado a otras madres.

### **3. ¿Por qué la lactancia exclusiva es importante durante el primer mes?**

El primer mes es un momento importante para que usted y su bebé aprendan a amamantar. La lactancia exclusiva durante el primer mes le ayuda a producir la mayor cantidad de leche. Usted y su bebé deben trabajar solo en las habilidades de lactancia y aprenderlas bien antes de probar un método de alimentación que requiera habilidades diferentes. Consulte a la consejera o al personal WIC sobre otras razones por las cuales es importante.

### **4. ¿Cómo sé si estoy produciendo suficiente leche?**

Observe a su bebé. Hay señales simples para saber si su bebé está consumiendo suficiente leche, por ejemplo, la cantidad de pañales húmedos y sucios, la cantidad de peso que ha ganado y la frecuencia con la que el bebé se alimenta. La consejera o el personal de WIC le pueden explicar con más detalle.

### **5. Mis pechos están mucho más blandos ahora que en la primera semana. ¿Estoy perdiendo mi leche?**

No. Esto es normal. Un pecho blando no significa que sea un pecho vacío. Su cuerpo ha establecido la cantidad de leche que produce según las necesidades de su bebé en este momento. Usted produce la mayor parte de leche para su bebé mientras lo amamanta, por lo que sus pechos a menudo no se sentirán llenos. Si tiene inquietudes, llame a la consejera o al personal de WIC.

### **6. Parece que mi bebé lacta todo el tiempo. ¿Por qué mi bebé lacta con tanta frecuencia?**

Es normal que los bebés lacten con frecuencia. Los estómagos de los bebés son pequeños, como del tamaño de una cáscara de nuez, por lo que solo pueden ingerir una pequeña cantidad cada vez. La mayoría de los recién nacidos lactan entre 10 y 12 veces o más en 24 horas. Los bebés pueden lactar más seguido durante los períodos de crecimiento acelerado. Solicite a la consejera o al personal de WIC más información sobre cómo alimentar a su bebé.

## **7. Cuando mi bebé está inquieto, ¿quiere decir que tiene hambre?**

Los bebés pueden ponerse inquietos por muchas razones. Pueden tener demasiado calor o frío, tener el pañal sucio, estar cansados, querer que los carguen, tener hambre o estar muy llenos. Ésta es una de las formas en que los bebés nos hacen saber lo que necesitan. La consejera o el personal de WIC pueden ayudarla a descubrir lo que su bebé está tratando de decirle.

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

Mientras más amamante, más leche producirá, así que trate de amamantar con más frecuencia. También existen otras razones por las que las madres producen menos leche. Si tiene inquietudes sobre su producción de leche, hable con la consejera o con un especialista en lactancia de WIC.

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

Sí, puede amamantar a su bebé cuando está enferma. De hecho, amamantar impedirá que su bebé se enferme porque la leche materna tiene anticuerpos que ayudan a su bebé a combatir la enfermedad. Comuníquese con la consejera o con el personal de WIC si tiene más preguntas o inquietudes.

## **10. Escuché que necesito un extractor de leche. ¿Es necesario?**

La alimentación con los pechos es lo mejor para usted y su bebé. Los extractores de leche son herramientas útiles en algunas situaciones. Muchas madres nunca los necesitan. Llame a la consejera o al especialista en lactancia de WIC para obtener más información.

## **11. Debo regresar al trabajo o a la escuela. ¿Puedo seguir amamantando?**

Sí, ¡puede! Muchas madres continúan amamantando exclusivamente a sus bebés cuando regresan al trabajo o a la escuela. La consejera o el personal de WIC pueden ayudarla a desarrollar un plan que funcione para su situación particular. Si necesita un extractor de leche, WIC puede ayudarla.

## **12. ¿Por cuánto tiempo debo seguir amamantando?**

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés reciban solamente leche materna por los primeros seis meses, después leche materna además de comida por dos años, o más tiempo si así lo desean. Mientras más amamante más beneficios ambos recibirán. Si tiene preguntas, hable con su consejera de lactancia o personal del WIC.

## **13. A mi bebé le diagnosticaron candidiasis.**

La candidiasis es una infección por hongos que pueden contraer tanto los bebés que amamantan como los que no. Cuando se amamanta a un bebé, comúnmente se transmite entre el bebé y la madre.

La candidiasis se trata con medicamentos. Es importante que tanto la madre como el bebé reciban tratamiento, incluso si uno no presenta síntomas. Es seguro tomar los medicamentos que se recetan para la candidiasis durante la lactancia. Comuníquese con nuestro especialista en lactancia de WIC si tiene alguna pregunta.

#### **14. ¿Mi bebé será malcriado si amamanto?**

El acto de amamantar no malcria al bebé. Sostener a los bebés y atender sus necesidades les proporciona una sensación de seguridad y protección. Algunos estudios demuestran que los bebés lactantes se convierten en niños que tienen más probabilidades de separarse de sus madres. Pregúntele a la consejera o al personal de WIC sobre los asuntos de la lactancia que le inquietan.

#### **15. Mi madre no producía leche. ¿Tendré problemas?**

Muchas personas tienen esta inquietud. Su capacidad para producir leche no se hereda. WIC le brindará información, apoyo y ayuda con todo lo que necesite saber. Comuníquese con WIC para hablar con una consejera o con el personal de lactancia para ayudarla a alcanzar sus metas de lactancia.

#### **16. ¿Puedo amamantar a gemelos?**

¡Sí! Muchas mujeres lo han hecho. Ya que tiene dos pechos, puede ahorrar tiempo si aprende a amamantar a los dos bebés al mismo tiempo. Llame a la consejera de lactancia o al personal de WIC para obtener más información.

#### **17. ¿Puedo amamantar mientras estoy embarazada?**

Sí. Es seguro amamantar mientras está embarazada. Si está en riesgo de parto prematuro o si está embarazada de más de un bebé, al médico puede sugerirle que deje de amamantar alrededor del tercer trimestre. La estimulación del pezón puede provocar un parto prematuro en ese momento. Llame a la consejera o al personal de WIC para obtener más información.

#### **18. Quiero hacer ambas cosas: amamantar y usar fórmula.**

WIC alienta a las madres a amamantar exclusivamente, al menos durante el primer mes. Tanto usted como su bebé están aprendiendo a amamantar. Al amamantar exclusivamente durante estas primeras semanas, permite que usted y a su bebé se concentren en las habilidades de la lactancia y las dominen. Estas habilidades son diferentes cuando se alimenta con biberón. Además, cada vez que su bebé lacta, su cuerpo produce más leche. Dar fórmula en lugar de leche materna envía un mensaje a su cuerpo para que produzca menos leche. Es importante no hacer esto durante el primer mes, cuando el objetivo es aumentar la producción de leche a la cantidad que su bebé necesita.

Después del primer mes, cuando se haya ajustado el volumen de la leche materna y tanto usted como su bebé hayan aprendido a amamantar bien, su bebé podrá aprender más fácilmente a cambiar entre la alimentación con el pecho y con el biberón. Considere extraer y poner la leche materna en el biberón. Consulte a la consejera o al personal de WIC para obtener más información o para cómo obtener un extractor de leche.

### **19. ¿Cuándo uso la fórmula que me dio el hospital?**

El hecho de que se le haya dado fórmula gratis no significa que tenga que usarla. WIC sugiere que amamante exclusivamente, especialmente en las primeras semanas. La fórmula que se le envía y que le proporciona el hospital tiene como objetivo publicitar esa fórmula. En realidad, dársela a su bebé interfiere con el aprendizaje de la lactancia. Hable con la consejera o con el personal de WIC si tiene más preguntas.

### **20. Voy a asistir a una fiesta. ¿Puedo tomar un trago (alcohol)?**

El alcohol (cerveza, vino, licor) pasa fácilmente a la leche materna. Puede tomar una pequeña cantidad de alcohol en alguna ocasión especial. Llame a un especialista en lactancia de WIC para averiguar cómo hacerlo sin afectar a su bebé.

### **21. Si fumo cigarrillos, ¿puedo amamantar?**

Sí. WIC recomienda que reduzca el consumo de tabaco tanto como sea posible. Se la anima a amamantar incluso si no puede dejar de fumar. ¿Sabía que los bebés de fumadoras que se alimentan con leche materna son más saludables que los bebés de fumadoras que se alimentan con fórmula? Establezca momentos para fumar cuando no esté alimentando a su bebé y, si es posible, cuando no esté en la misma habitación que su bebé. Muchas madres que fuman lo hacen al aire libre, por lo que el olor no permanece en la casa, ya que puede afectar a su bebé. Solicite más información a la consejera o al personal de WIC.

### **22. Me dijeron que ponga a mi bebé piel con piel. ¿Qué es eso?**

El contacto piel con piel es una manera en que la madre y el bebé están en contacto. Ayuda a calmar a su bebé y mantenerlo abrigado, mientras ayuda a la madre a producir su leche madura.

¡El contacto piel con piel es simple! Simplemente desnude a su bebé y déjelo con un pañal limpio y seco, y colóquelo en posición vertical, frente a la madre, en el centro del pecho desnudo de la madre. Coloque una manta sobre la espalda del bebé para que tanto el bebé como la madre estén cómodos. Las madres pueden sostener a los bebés piel con piel durante 20 a 30 minutos varias veces al día. Los papás, los abuelos y otras personas también pueden sostener al bebé piel con piel, si así lo desean, aunque al hacerlo no producen leche. Solicite a la consejera o al personal de WIC que le muestre cómo colocar a su bebé piel con piel.

### **23. Mi bebé se alimenta todo el tiempo. ¿Estoy produciendo suficiente leche?**

Muchas madres se sienten así. El estómago del bebé es como del tamaño de su puño, por lo que es esperable que el bebé consuma una pequeña cantidad en cada alimentación. La leche materna se digiere bien, por lo que su bebé pronto estará listo para consumir más, normalmente entre 1½ a 3 horas. Es normal que los bebés lactantes se alimenten de 8 a 12 veces durante 24 horas. Si su bebé se alimenta más seguido, también puede ser bastante normal. Los bebés atraviesan períodos de crecimiento acelerado en los cuales necesitan alimentarse más. Se alimentan con más frecuencia durante estos períodos (normalmente cada 1 o 2 horas) para aumentar la producción de leche de sus madres y satisfacer sus necesidades de crecimiento. En dos días, restablecen la producción de leche al nivel que necesitan y regresan al esquema de alimentación anterior. Consulte a una consejera o al personal de WIC si tiene más preguntas.

### **24. Voy a extraer mi leche materna y ponerla en un biberón en lugar de poner al bebé en mi pecho.**

¡Es muy bueno que planee alimentar a su bebé con su leche materna! WIC alienta a las madres a amamantar a sus bebés. Colocar al bebé en el pecho no solo le brinda el alimento que necesita, sino que también nutre al bebé mientras lo hace. Alimentarlos con su leche solo con un biberón le proporcionará a su bebé el alimento perfecto y los beneficios que contiene, sin embargo, usted y su bebé se perderán los extras que le asegura la lactancia. Los bebés que succionan los pechos de sus madres establecen el nivel de producción de leche necesario mejor que cualquier extractor de leche. La piel de los bebés, al tocar la piel de las madres, ayuda a las madres a liberar la leche materna mejor que cualquier extractor de leche. Bombear leche para ponerla en un biberón y luego alimentar al bebé toma el doble de tiempo (tiempo para extraerla, luego tiempo para alimentarlo) que colocar al bebé en el pecho para obtener la leche. También agrega trabajo en la preparación de biberones, el calentamiento de la leche, la limpieza de los biberones y la limpieza del extractor de leche. Hable con la consejera o con el personal de WIC sobre cualquier inquietud que tenga.

### **25. ¿Puedo amamantar y tomar anticonceptivos?**

Sí. Es muy bueno que esté pensando en esto. Al hablar con el médico sobre las opciones que tiene, tenga en cuenta que algunos métodos anticonceptivos pueden afectar la lactancia al reducir su producción de leche. Es mejor usar un método de barrera en lugar de pastillas, ya que éstos no afectan la lactancia en absoluto. Si prefiere usar un medicamento, pídale al médico que le recomiende una opción con "solo progestina". Éstas contienen una sola hormona en lugar de dos y no afectarán tanto su producción de leche. No se recomienda tomar pastillas anticonceptivas que contengan progestina y estrógeno, ya que se ha demostrado que estas hormonas juntas reducen la capacidad de las madres para producir la cantidad de leche necesaria para alimentar a sus bebés. Espere hasta su revisión de las 6 semanas para recibir su inyección de Depo-Provera (Depo) si elige Depo para que no interfiera con el aumento de su producción de leche durante el primer mes. Comuníquese con su especialista en lactancia de WIC para obtener más información.

## 26. ¿Qué es un período de crecimiento acelerado?

Todos los bebés atraviesan períodos de crecimiento acelerado en los cuales quieren lactar más seguido. Se alimentan con más frecuencia durante estos períodos (normalmente cada 1 o 2 horas) para aumentar la producción de leche de sus madres y satisfacer sus necesidades de crecimiento. En dos días, restablecen la producción de leche al nivel que necesitan y regresan al esquema de alimentación anterior. Consulte a una consejera o al personal de WIC si tiene más preguntas.

## 27. Mi doctor dice que mi bebé no está ganando suficiente peso.

El crecimiento de los bebés lactantes se ralentiza alrededor de los cuatro meses de edad. Si se traza el peso de su bebé en una tabla de crecimiento, se esperaría que su bebé se colocara en una curva de crecimiento menor. Esto es normal. Pregúntele al médico si está utilizando las tablas de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estos gráficos se desarrollaron en función del crecimiento de los bebés lactantes. Si el médico está usando una tabla de crecimiento diferente, su bebé está siendo comparado con muchos bebés alimentados con fórmula y, como resultado, puede parecer que tiene un aumento de peso lento cuando en realidad está creciendo bien. Llame al especialista en lactancia de WIC para averiguar dónde se encuentra su bebé en las tablas de crecimiento de la OMS.

## 28. ¿Con quién es bueno hablar sobre la lactancia materna?

Siempre es mejor hablar con alguien que haya tenido una buena experiencia con la lactancia. Es posible que tenga una amiga o un miembro de la familia en quien pueda confiar. Los consultores en lactancia son expertos en lactancia. Puede encontrarlos en el consultorio del médico o en el hospital donde da a luz. Pueden brindarle información útil para ayudarla a tener éxito con la lactancia. Además, recurra a las consejeras de WIC, madres como usted, que disfrutaron de la lactancia, pudieron hacerla con éxito y quieren compartir su entusiasmo con usted. Incluso pueden decirle lo que hicieron cuando las cosas no parecían ir bien. Han aprendido mucho sobre la lactancia materna desde que se unieron a WIC e incluso pueden informarle qué esperar a medida que su bebé crece.

**¡TOME EL TELÉFONO Y LLAME A UNA CONSEJERA DE LACTANCIA MATERNA DE WIC HOY!**

