

A close-up, warm-toned photograph of a woman with long, wavy brown hair, looking down at her baby. She is breastfeeding the baby, who is wrapped in a white blanket with a small star pattern. The woman's face is partially visible, showing her eyes closed and a gentle expression. The overall mood is intimate and tender.

GUÍA DE WIC SOBRE

cómo dar pecho

Dar pecho:

un regalo que dura toda la vida

- La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses.
- Los bebés amamantados son bebés sanos. Los bebés alimentados con fórmula tienen más infecciones en los oídos, diarrea y alergias. También son más propensos a tener sobrepeso, a padecer obesidad o a desarrollar diabetes.
- La leche materna siempre está limpia, es segura y está a la temperatura adecuada.
- ¡Dar pecho es bueno para usted! Le ayuda a recuperarse más rápido del trabajo de parto y puede ayudarle a bajar más rápido el peso que ganó durante el embarazo.
- Las mamás que dan pecho tienen menor probabilidad de desarrollar diabetes y ciertos tipos de cáncer.
- Dar pecho es práctico: es más fácil dar pecho cuando se está fuera de casa. No tiene que llevar ni lavar biberones, tampoco tiene que mezclar la fórmula.
- Dar pecho es mejor para el medio ambiente. No requiere envases, biberones, chupones ni jabón para lavar estas cosas.

Los pediatras recomiendan darles pecho a los bebés por lo menos durante los primeros 12 meses de vida o más tiempo si la madre y el bebé lo desean.



En el interior:

Para un gran comienzo

Para encontrar posiciones cómodas

Para que el bebé se prenda bien del pezón

La familia, los amigos y el papá también pueden ayudar

Preguntas y respuestas sobre cómo dar pecho

Para un gran comienzo

Para madre e hijo dar pecho es lo más natural.
Deje que el bebé siga sus instintos naturales. Él puede alimentarse de su pecho con una mínima ayuda de su parte.



Es importante para mí seguir dándole pecho a mi bebé porque así está más sano y porque es fácil y económico.

— Una mamá de WIC

- Dígales a su doctor y a las enfermeras del hospital que planea dar pecho a su bebé y que no deben darle biberón ni chupón.
- Dele pecho a su bebé lo más pronto posible luego del parto. Dígales a su doctor y a las enfermeras que desea tener a su bebé en contacto piel a piel durante una o dos horas después del nacimiento.
- Pregunte en el hospital si hay un especialista en lactancia que pueda darle consejos útiles.
- Dar pecho requiere práctica: es como aprender un nuevo estilo de baile. Se le facilitará más a medida que el bebé crezca.
- Pruebe algunas de las posiciones que aparecen en las siguientes páginas. Relájese mientras su bebé y usted misma se acostumbran a amamantar.
- Si necesita ayuda para dar pecho, llame a su oficina de WIC.

Para encontrar

posiciones cómodas

Recostada de espaldas

Es la mejor manera de ayudar a su bebé para que utilice sus instintos naturales.

- Recuéstese cómodamente; si lo desea, use almohadas para apoyarse.
- Sostenga a su bebé en contacto piel a piel o con ropa liviana (no envuelto).
- Recueste al bebé sobre su pecho y déjelo moverse hacia sus pechos. Relájese y disfrútelo.
- Su cuerpo soporta el cuerpo de su bebé; use almohadas o cobijas para ayudarlo.



Posición de cuna con el brazo opuesto

Funciona para bebés más pequeños.

- Apoye el cuerpo y el cuello del bebé.
- Cruce el cuerpo de su bebé sobre el suyo, con la panza del bebé enfrente a la suya.
- Acomode las piernas del bebé sobre su costado y cúbralas con su brazo.
- El bebé toma el pecho del lado opuesto a su brazo de apoyo.



Agarre firme o de futbol americano

Funciona para las mujeres con pechos grandes.

Funciona para mamás que dieron a luz por cesárea o que han tenido mellizos.

- Ponga una o varias almohadas a su lado para apoyar el brazo.
- Ponga al bebé sobre la almohada con las piernas por debajo de su brazo.
- Deslice su brazo por debajo de la espalda del bebé y sosténgale el cuello con su mano.
- Sostenga al bebé con el brazo del mismo lado del pecho que le esté ofreciendo.

Posición de cuna

La más común para los bebés de mayor edad.

- Ponga una almohada sobre su regazo.
- Ponga el bebé recostado de lado, con la panza del bebé enfrente a la suya.
- Apoye la cabeza del bebé sobre su brazo, comience colocando la nariz del bebé frente a su pezón.
- Ponga el brazo inferior del bebé debajo de su pecho.



Recostada

La más cómoda para las mujeres que tuvieron un parto complicado o para dar pecho durante la noche.

- Use almohadas para mayor comodidad según sea necesario.
- Empiece poniendo la nariz del bebé enfrente del pezón, igual que en las otras posiciones.
- Sostenga a su bebé con su brazo, una almohada o una manta enrollada.

Para que el bebé

se prenda bien del pezón

Prenderse es la forma en que su bebé se agarra del pezón. Es importante que su bebé se prenda bien del pezón para:

- Asegurarse de que tome suficiente leche
- Evitar que a usted le duelan los pezones
- Ayudar a que sus pechos produzcan más leche

Muchas veces, prenderse del pezón es fácil para el bebé y la mamá pero, en ocasiones, se necesita un poco de ayuda. A continuación le damos algunos consejos:

- Encuentre una posición cómoda con muy buen apoyo. Acerque a su bebé a su cuerpo.
- Acomode a su bebé de modo que su nariz quede al mismo nivel del pezón. Entonces, la cabeza del bebé se puede inclinar hacia atrás, lo que le permitirá alcanzar el pezón con la boca. Si el bebé abre bien la boca, podrá abarcar mejor la piel de color más oscuro que está alrededor del pezón (areola).

- Asegúrese de que la barbilla y el labio inferior del bebé toquen el pecho primero. Una vez que esté en el pecho, la barbilla del bebé quedará totalmente pegada al pecho.



Se sabe que el bebé se ha prendido bien del pezón y succiona leche cuando:

- Sus dos labios están totalmente curvados hacia fuera, no plegados hacia dentro.
- Las mejillas se ven redondas.
- Usted oye o ve que el bebé está tragando.
- Usted no siente dolor mientras le da pecho.

Mi bebé no se
prendía a mi pezón.
El personal de WIC
me ayudó a probar
diferentes posiciones;
nunca me
di por vencida.
¡Gracias, WIC!
— Una mamá de WIC

La familia, los amigos y el papá

también pueden ayudar



- Limite la cantidad de visitas y el tiempo de visita, especialmente en el hospital, cuando la mamá y el bebé están aprendiendo a amamantar.
- Cargue al bebé de manera que haya contacto piel a piel.
- Conozca el comportamiento normal del bebé, especialmente cuando llora y cuando duerme. Pida ayuda al personal de WIC.
- Anime a la mamá diciéndole palabras de apoyo; las cosas serán más fáciles en unas 6 semanas.
- Defienda los deseos de la mamá.
- Si la mamá necesita ayuda para dar pecho, llévela adonde pueda obtenerla.
- Pídale a la abuela que recoja a los niños de la escuela.
- Ayude a cocinar, hacer la limpieza, lavar la ropa y hacer los quehaceres de la casa.
- Pídale a un amigo que traiga una comida.



Preguntas y respuestas

sobre cómo dar pecho



¿Tendré leche en cuanto mi bebé nazca?

- Sí. Aunque sus pechos estén blandos, ya estará produciendo pequeñas cantidades de calostro.
- Esta primera leche especial es espesa y amarilla. Ayuda a que su bebé aprenda a succionar y tragar y por el momento es todo lo que necesita. El calostro tiene proteínas, vitaminas y muchos anticuerpos que protegen al bebé de las enfermedades.

¿Tendré suficiente leche para darle pecho a mi bebé?

- Sí. Entre más le dé pecho a su bebé, más leche producirá.
- El estómago de los bebés recién nacidos es pequeño, aproximadamente del tamaño de su puño. Necesitan que les den pecho 10 o más veces en 24 horas.
- Luego de unos días, usted empezará a producir una mayor cantidad de leche.
- El uso de chupones y biberones puede interferir en el amamantamiento, lo que reducirá la cantidad de leche que usted produce.
- Después de los primeros días, sentirá sus pezones llenos y firmes. Luego de unas semanas, sus pechos empezarán a sentirse más blandos y no tan llenos. Esto es normal, su suministro de leche se ajusta a las necesidades de su bebé. Usted NO ha dejado de producir leche.

¿Cómo sé que mi bebé succiona una cantidad suficiente de leche?

- Visite a su médico y a WIC regularmente para asegurarse de que su bebé esté creciendo bien.
- La mayoría de los bebés pierde unas pocas onzas de peso los primeros días. Después del quinto día, el bebé deberá empezar a subir de peso nuevamente y entre los 10 y los 14 días de nacido volverá a pesar lo mismo que cuando nació.
- Controle su aumento de peso y la cantidad de pañales que usa.
- A partir de que su bebé tenga 5 días de nacido, observe que moje por lo menos 5 pañales y ensucie por lo menos 3 pañales al día.
- Entre las 6 y las 8 semanas, tal vez no ensucie tantos pañales; es normal. Seguirá mojando por lo menos 5 pañales al día.



¿Con qué frecuencia debo dar pecho a mi bebé?

- Dele pecho a su bebé cuando tenga hambre.
- Los bebés recién nacidos necesitan que les den pecho 10 o más veces en un periodo de 24 horas.
- Si su bebé duerme mucho, tal vez tenga que despertarlo para darle pecho algunas veces.
- Lo normal es darle pecho al bebé con mayor frecuencia cuando esté creciendo rápidamente, alrededor de las 2 semanas, las 6 semanas y los 3 meses de edad.
- Deje que su bebé decida cuándo está listo para comer y cuándo para dejar de hacerlo.



¿Cómo me daré cuenta de que mi bebé tiene hambre?

Busque estas primeras señales de hambre antes de que su bebé empiece a llorar:

- Succiona su mano
- Se chupa los labios
- Mueve y estira los brazos
- Abre la boca
- Gira la cabeza de lado a lado

No espere a que su bebé empiece a llorar. Es difícil dar pecho a un bebé cuando llora.



¿Cómo me daré cuenta de que mi bebé está satisfecho?

Deje que su bebé decida cuándo está satisfecho. Busque estas señales:

- El bebé succiona lentamente o deja de hacerlo
- El bebé relaja los brazos y las manos
- El bebé suelta el pecho
- El bebé se queda dormido

¿Qué puedo hacer si mis pechos están hinchados, duros y congestionados?

Si sus pechos están muy llenos, su bebé no podrá prenderse bien del pezón. Aquí le damos algunas ideas de cómo ablandar sus pechos antes de darle pecho a su bebé:

- Coloque un paño o toalla tibia sobre sus pechos o tome una ducha tibia.
- Masajee suavemente sus pechos en dirección al pezón.
- Extraiga algo de leche con sus manos para ablandar la areola, de modo que el bebé pueda prenderse del pezón.
- Después de dar pecho, ponga un paño frío sobre sus pechos para ayudar a reducir la hinchazón.
- Si sigue sintiendo los pechos hinchados y duros, llame a su consejera de lactancia de WIC.

Para evitar que sus pechos se inflamen, dele pecho al recién nacido 10 o más veces en 24 horas. No retrase ni se salte las tomas.

Supe que mi bebé estaba satisfecho cuando soltó mi pecho y volteó hacia otro lado.

—Una mamá de WIC





¿Cómo puedo darle pecho a mi bebé en público?

- Pase una punta de la manta del bebé por debajo del tirante del sostén y luego cubra al bebé.
- Pruebe con un portabebés. Cuando se usa correctamente, permite llevar al bebé y darle pecho mientras usted está de compras o caminando.
- Lleve una camiseta suelta sobre una camiseta sin mangas. Esto le permite levantar su camiseta y darle pecho al bebé mientras la prenda externa la cubre a usted y a su bebé. ¡No hace falta llevar nada más!
- Las leyes de California establecen que usted tiene derecho a dar pecho en público.

¿Tendré que controlar lo que como y bebo cuando doy pecho?

- Coma una variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, granos integrales, alimentos con proteína y productos de la leche bajos en grasas. No tiene que llevar una dieta especial mientras esté dando pecho.
- Beber muchos líquidos no producirá más leche materna. Aun así, asegúrese de beber la cantidad suficiente de líquidos para calmar su sed.
- Limite el consumo de café, té, refrescos de cola, bebidas energizantes y demás bebidas que contengan cafeína. Demasiada cafeína puede hacer que su bebé esté inquieto.
- El alcohol pasa a la leche materna. Limite el consumo de cerveza, vino y demás bebidas alcohólicas, no tome más de una al día. Espere 2 ó 3 horas después de haber bebido para dar pecho. Beber en grandes cantidades es nocivo para su bebé.

Hable con su consejera de WIC respecto a tomar medicamentos, fumar, consumir bebidas alcohólicas y respecto a cualquier otro tipo de inquietud.

Es importante para mí dar pecho porque es algo que sólo yo puedo hacer por mi bebé y es un lazo entre los dos. Además, es nutritivo y bueno para ambos.
—Una mamá de WIC



WIC es un gran lugar al cual recurrir para recibir apoyo e información sobre cómo dar pecho.



Programa WIC de California, Departamento de Salud Pública de California

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. IC# 910204 (10/10)

1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Gobernador, Estado de California

Kimberly Belshé, Secretaria, Agencia de Salud y de Servicios Humanos de California

Mark B Horton, MD, MSPH, Director, Departamento de Salud Pública de California

