

Puntos Básicos sobre el Amamantamiento

Infórmese

Mitos que puede haber oído...

Mito – “*Sólo debe amamantar durante unas semanas*”.

Realidad: Lo mejor es alimentar a su bebé solamente con leche materna durante los seis primeros meses. Incluso después de que su bebé empiece a comer alimentos sólidos, es mejor seguir amamantándolo durante al menos 12 meses.

Mito – “*El calostro, la primera leche, es sucio o tiene impurezas*”.

Realidad: El calostro es la leche ideal para su bebé recién nacido. Es transparente o de color amarillo. Contiene todos los nutrientes que su bebé recién nacido necesita y lo protege de las enfermedades.

Mito – “*La fórmula infantil es lo mismo que la leche materna*”.

Realidad: La fórmula infantil no es lo mismo que la leche materna. Esta última posee los componentes adecuados para satisfacer las necesidades exactas de su bebé, incluso a medida que crece. Sólo la leche materna ayudará a proteger a su bebé de las enfermedades.

Mito – “*Las madres que amamantan permanecerán despiertas toda la noche*”.

Realidad: Siempre es más fácil amamantar que preparar un biberón. A medida que

su bebé crece, se alimentará con menor frecuencia. Incluso los bebés que usan fórmula infantil deben tomar el biberón con intervalos de pocas horas.

Mito – “*El amamantamiento es doloroso*”.

Realidad: Si su bebé se prende al pecho de manera adecuada, esto le ayudará a evitar el dolor en los pezones. Prenderse al pecho es el término que se utiliza para definir cómo el bebé se agarra al seno para succionarlo.

Sugerencia útil: Solicite a la enfermera o la educadora sobre amamantamiento del hospital que le ayuden las primeras veces que amamante para que su bebé se prenda bien al pecho. Pida que no le den biberones ni chupetes.

Mito – “*No podrá producir suficiente leche para su bebé*”.

Realidad: Cuanto más amamante, más leche producirá. Hágalo con frecuencia, al menos 8 veces por día.

Mito – “*Debe dejar de amamantar si contrae una infección*”.

Realidad: Aunque tenga una infección, un resfrío o la gripe, lo mejor es seguir amamantando.



Sugerencia útil:

Cuanto más amamante a su bebé, más leche producirá. ¡Amamántelo con frecuencia!

Quando nace su bebé...

- Infórmele al personal de enfermería del hospital que usted desea amamantarlo.
- Intente empezar a amamantar a su bebé tan pronto pueda después del nacimiento.
- Pida tener a su bebé en la habitación para poder amamantarlo cuando tenga hambre.
- Solicite a la enfermera o la educadora sobre amamantamiento del hospital que le ayuden las primeras veces que amamante.

Más información sobre el amamantamiento

Beneficios para el bebé

- La leche materna le brinda a su bebé los nutrientes exactos.
- La leche materna ayuda a su bebé a desarrollar un sistema inmunitario fuerte, lo que significa menos resfríos, infecciones del oído y alergias.
- Los bebés alimentados con leche materna aumentan sólo la cantidad adecuada de peso. Esto significa que tendrán más probabilidades de mantener un peso saludable en el futuro.
- Los bebés alimentados con leche materna presentan un menor riesgo de muerte súbita del lactante y de distintos tipos de cáncer en la niñez.
- Los bebés alimentados con leche materna presentan un menor riesgo de padecer diabetes tipo 1.
- El amamantamiento contribuye a que su bebé desarrolle dientes saludables y huesos fuertes.
- El amamantamiento le ayuda a establecer un vínculo especial con su bebé.



La leche materna es fácil de digerir para el bebé.

Para la madre y la familia

- El amamantamiento ayuda a la madre a recuperarse más rápido después de dar a luz.
- Las madres que regresan al trabajo y siguen amamantando pierden menos días laborables ya que los bebés alimentados con leche materna se enferman con menor frecuencia.
- El amamantamiento requiere menos preparación.
- La leche materna se quita al lavar y no mancha.
- El amamantamiento quema de 200 a 500 calorías por día. Ayuda a la madre a volver al peso que tenía antes de quedar embarazada.
- Las madres que amamantan presentan un menor riesgo de cáncer de ovario, de cuello uterino y de seno.
- El amamantamiento ayuda a que la matriz (útero) vuelva al tamaño que tenía antes del embarazo.
- Amamantar le permite a la madre tomarse un tiempo para descansar y concentrarse en el bebé.
- **¡El amamantamiento es GRATIS!**



Para obtener más información

La mayoría de los hospitales, los centros de WIC, la Liga de La Leche y los grupos de trabajo locales para el amamantamiento ofrecen clases, información y videos gratis sobre este tema en su área. Para obtener más información sobre el amamantamiento, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**).

<i>Agencia</i>	<i>Sitio Web</i>	<i>Número de teléfono gratuito</i>	<i>Información local</i>
Mujeres, Bebés y Niños (WIC)	www.wicworks.ca.gov	1-888-942-9675	
La Liga de La Leche	www.lalecheleague.org	1-800-525-3243	
Coaliciones para el amamantamiento	www.californiabreastfeeding.org		
Línea de Apoyo para el Amamantamiento y la Nutrición de CalViva Health	www.CalVivaHealth.org	1-800-804-6074	

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.