

Preguntas y respuestas sobre el amamantamiento

Pregunta: ¿Cuáles son los beneficios del amamantamiento para la salud?

Respuesta: El amamantamiento aumenta los beneficios para la salud de los bebés y las madres. Los beneficios de la leche materna para la salud se deben a las células vivas específicas de las especies, los anticuerpos y las hormonas que están presentes en la leche materna pero no en la leche maternizada.

Es menos probable que los bebés nacidos a término desarrollen:

- Resfríos, neumonía y asma
- Infecciones en los oídos
- Diarrea
- Enfermedades de la piel, como eccema
- Diabetes tipo 1 y 2
- Leucemia
- Obesidad
- Síndrome de muerte súbita del lactante (sudden infant death syndrome, SIDS).

Es menos probable que las madres desarrollen:

- Cáncer de mama o de ovario
- Diabetes tipo 2
- Depresión posparto

Pregunta: ¿Cómo sabré si el amamantamiento funcionará para mí?

Respuesta: Aprenda sobre el amamantamiento reuniéndose con otras madres que amamantan. Asista a un grupo local de ayuda para el amamantamiento antes de que nazca su bebé. Esta es una manera maravillosa de aprender sobre el amamantamiento y conocer a otras madres que amamantan. Comuníquese con su hospital local para averiguar qué recursos hay disponibles en su área. Además, puede asistir a una clase de amamantamiento y leer un libro sobre el tema para prepararse.



Antes y después del parto, muchas mujeres sienten curiosidad sobre el amamantamiento. Aquí le presentamos algunas preguntas comunes.

Pregunta: ¿Puedo amamantar a mi bebé si es prematuro?

Respuesta: Sí. Según cuánto tiempo antes nazca su bebé podrá amamantarlo de inmediato o no. Si su bebé nace muy prematuro, es posible que necesite usar un sacaleches para acumular y mantener un suministro de leche completo hasta que su bebé pueda alimentarse exclusivamente de leche materna. Puede encontrar más información en Preguntas y respuestas sobre el amamantamiento de bebés prematuros.

Pregunta: ¿Duele amamantar?

Respuesta: No, no debería doler. Al principio, puede sentirse un poco incómodo durante aproximadamente algunos minutos después de que el bebé se prende. Después, usted debería sentir solamente una sensación de tirón cuando el bebé succiona. Si siente dolor durante toda la sesión de amamantamiento, busque ayuda de una asesora en lactancia para aprender cómo hacer que su bebé se prenda correctamente.

Pregunta: ¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé?

Respuesta: Durante las primeras semanas, amamantará a su bebé entre 8 y 12 veces cada 24 horas. Amamante a su bebé cuando tenga hambre; él le dará señales llamadas indicios de hambre. Con el transcurso del tiempo, lo amamantará con menos frecuencia. Puede encontrar más información en Preguntas y respuestas sobre cómo producir leche para su bebé.

Pregunta: ¿Influye el tamaño de mis pechos en la cantidad de leche que puedo producir?

Respuesta: No. El tamaño del pecho está determinado por la cantidad de tejido graso que contiene. El tamaño del pecho no afecta la capacidad para producir leche. Tanto las mujeres que tienen senos pequeños como grandes pueden producir la leche suficiente para las necesidades de sus bebés.

Pregunta: ¿Cómo sabré cuánta leche está recibiendo mi bebé si lo amamanto?

Respuesta: Fácil. ¡Todo lo que entra debe salir! Sabrá cuánto está comiendo su bebé por la frecuencia con que moje y ensucie los pañales. Además, si el bebé sube de peso de manera saludable es un buen signo de que está recibiendo lo que necesita. No es necesario que sepa exactamente qué cantidad de leche toma su bebé. Solo necesita saber que su bebé está creciendo en forma saludable. Esto puede simplificar la vida con su recién nacido.

Pregunta: Voy a regresar al trabajo. ¿Igualmente debería comenzar el amamantamiento?

Respuesta: Sí. Algo de amamantamiento siempre es mejor que nada. Cuando se reintegra al trabajo, tiene varias opciones:

- Amamantamiento completo: Trasladarse a donde está su bebé o que alguien se lo lleve donde usted está para amamantarlo
- Extracción de leche y amamantamiento: Darle leche extraída a su bebé cuando están separados y amamantarlo cuando están juntos
- Extracción de leche, leche maternizada y amamantamiento
- Leche maternizada y amamantamiento

Pregunta: ¿Qué sucede si mi bebé quiere que lo amamante en público? Eso me incomoda.

Respuesta: No tiene por qué hacerlo si no lo desea. Muchos lugares cuentan con salas de amamantamiento privadas. Incluso, puede descubrir que con un poco de práctica y una manta para cubrirse, puede amamantar a su bebé en cualquier lugar sin que nadie lo advierta.

Referencias

Mohrbacher N. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.

Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.



¡Todo lo que entra debe salir! Sabrá cuánto está comiendo su bebé por la frecuencia con que moje y ensucie los pañales.

Pregunta: ¿Debo prestar atención a lo que como y bebo si estoy amamantando?

Respuesta: No existe ningún alimento que deba evitar. La clave es comer una variedad de alimentos saludables y no comer demasiado de una sola cosa. Beba según tenga sed. Las bebidas saludables sin cafeína son mejores, como el agua, la leche sin grasa o el jugo natural al 100%. Una o dos bebidas con cafeína por día probablemente no hagan que su bebé esté fastidioso o se desvele. Es mejor no beber alcohol. Por lo general, no hay problema con un vaso pequeño de cerveza o vino en una ocasión especial.

Pregunta: Si amamanto a mi bebé, ¿mi pareja se sentirá excluida?

Respuesta: Su pareja es la clave para el éxito en el amamantamiento. Las primeras semanas después de tener un bebé pueden ser tanto emocionantes como abrumadoras: usted está aprendiendo mucho y también su pareja. Él puede ayudar de muchas maneras: puede aprender a reconocer los indicios de hambre del bebé, ayudar a que se ponga cómoda para el amamantamiento, ayudar a que se mantenga hidratada y bien alimentada, ayudar después del amamantamiento para acomodar al bebé y elogiar sus esfuerzos. El trabajo conjunto es solamente el comienzo de sus días como familia.

Esta es información general y no sustituye el asesoramiento de su proveedor de asistencia de salud. Si tiene algún problema que no puede resolver rápidamente, busque ayuda de inmediato. Todos los bebés son diferentes. Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de asistencia de salud.