



Amamantar a tu bebé

416.338.7600 toronto.ca/health |  **TORONTO** Public Health

Este documento está disponible en los siguientes idiomas:
francés, chino simplificado, chino tradicional y árabe.
en www.toronto.ca/health

Índice

Nuestra promesa en apoyo a los bebés	2
Infórmate para decidir cómo alimentar a tu bebé	3
Contacto piel con piel	4
Empezar bien	6
• Signos de hambre	
• Vitamina D	
Aprender a amantar	8
• Agarre guiado por el bebé	
• Posiciones para amamantar	
• Amamantar a bebés múltiples	
• El agarre del bebé	
Cómo darse cuenta de que tu bebé está recibiendo suficiente leche	15
Cuidado de tus pechos	18
• Cuidados generales de los pechos	
• Cuidados de los pechos que están duros	
• Cuidados de los pezones lastimados /dolorosos	
Extraer la leche materna	20
• Cómo extraer la leche manualmente	
• Conservación de la leche extraída	
• Viajar con leche materna extraída	
• Descongelar la leche materna	
• Alimentar con leche materna extraída (con taza o biberón)	
Cuidar de ti	26
• Amamantar y alimentación sana	
• Amamantar y medicamentos	
• Amamantar y contracepción (control de la natalidad)	
Amamantar en público	28
Amamantar después de los primeros 6 meses	29
• Cambios en los pechos	
• Cambios en el desarrollo	
• Dentición	
• Huelga de lactancia	
Cambios en tu vida	31
• Volver a trabajar o estudiar	
• Amamantar cuando estás embarazada	
Preguntas sobre el amamantamiento	33
Dónde obtener ayuda	35

NUESTRA

PROMESA

*amigable hacia
los bebés*



Apoyamos las decisiones de todas las familias sobre la alimentación infantil.

Proporcionamos información a las familias sobre cómo alimentar a sus bebés de manera segura y nutritiva.

Contamos con una norma que protege, promueve y apoya la lactancia materna*. Nuestro personal está entrenado para seguir esta norma.

Informamos a los individuos y a sus familias sobre la importancia de la lactancia materna durante el período preconcepcional y prenatal.

Animamos a los padres y sus familias a sostener y alimentar a sus bebés piel con piel cuanto más sea posible.

Apoyamos a los padres y a sus familias a alimentar a sus bebés con leche materna exclusivamente* durante los primeros seis meses y a continuar amamantando*, con el agregado de comidas sólidas, hasta los 2 años de edad y más.

Trabajamos con nuestros socios en servicios comunitarios para apoyar la lactancia materna en la Ciudad de Toronto.

No distribuimos fórmula para bebés, biberones, tetinas ni chupetes.

Invitamos a los padres a amamantar en cualquier momento y en cualquier lugar perteneciente a la Ciudad de Toronto y en toda localidad donde ofrecemos servicios.

*The terms breast milk/breastfeed/breastfeeding are also known as chest milk/chestfeed/chestfeeding respectively and can be used interchangeably.



PH1702SS1227

Infórmate para decidir cómo alimentar a tu bebé

Cómo alimentar al bebé será una de las decisiones más importantes que tomen los padres. Esta información ayuda para que uno esté más preparado para decidir y que el bebe tenga un sano comienzo.

Amamantar	Fórmula Infantil
<p>La leche materna ayudará a que tu bebé esté protegido contra:</p> <ul style="list-style-type: none">• sobrepeso u obesidad• enfermedad intestinal• tos y resfríos• diabetes• infecciones de oído• síndrome de muerte súbita infantil• algunos tipos de cánceres infantiles• los efectos de toxinas ambientales <p>Amamantar te protegerá contra:</p> <ul style="list-style-type: none">• cáncer de mama• diabetes• cáncer de ovario <p>Amamantar promueve la cercanía y el vínculo afectivo entre los padres y su bebe.</p>	<p>La leche de fórmula:</p> <ul style="list-style-type: none">• no cambia según las necesidades de crecimiento de tu bebé• no protege al bebé contra infecciones y diarrea• no está esterilizada (leche en polvo)• no es recomendable para los bebés menores de 2 meses (leche en polvo) <p>Las dificultades que presenta la fórmula infantil incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none">• se necesita más tiempo para esterilizar los implementos• se pueden cometer errores durante la preparación• es fabricada y puede ser retirada del mercado en caso que se presenten problemas de seguridad durante el proceso de manufactura• puede ser cara

La leche materna es todo lo que necesita el bebé en los primeros 6 meses. Darle otros alimentos o líquidos antes de los 6 meses puede disminuir la cantidad de leche materna y afectar la salud del bebé.



Contacto piel con piel

La piel de tu pecho es el mejor lugar para que tu bebé se adapte a la vida fuera del útero.

Inmediatamente después del parto, sostén a tu bebé tumbado sobre tu pecho o barriga. Las primeras horas en las que está acurrucado piel con piel les ayudan a ti y a tu bebé a vincularse y a conocerse. Sigue abrazándolo piel con piel lo más a menudo que puedas durante los meses después del nacimiento. Los beneficios de vincularse y del amamantamiento perduran por mucho más tiempo. El contacto piel con piel también es mejor para los bebés prematuros o que nacen por cesárea.

Beneficios para el bebé

- amamanta mejor
- llora menos y está más tranquilo
- está más calentito
- recibe más consuelo
- tiene mejores niveles de azúcar en sangre
- está protegido por las buenas bacterias de la mamá

Beneficios para la mamá *

- amamanta más fácilmente
- aprende cuándo el bebé está empezando a tener hambre
- se vincula mejor con el bebé
- desarrolla confianza y satisfacción por cuidar a su bebé

Beneficios para la lactancia materna

- es más factible que el bebé le resulte más fácil mamar la primera vez
- el bebé puede mamar más pronto y por más tiempo
- la mamá producirá más leche
- fomenta que el bebé tome el pecho cuando tiene sueño



* La investigación actual se refiere a personas que han dado a luz y se identifican como madres

Sostener a tu bebé piel con piel es fácil. Estos son los pasos a seguir:

1. Asegúrate de estar completamente despierta.
2. Evita recostarte sobre la espalda o en un colchón suave o cama de agua.
3. Retira las sábanas y ropa del bebé. Deja el pañal puesto.
4. Retira la ropa de tu pecho y abdomen.
5. Sujeta a tu bebé en posición erecta (elevado al menos 30-45 grados), con su cara hacia ti y recostado sobre tu pecho o abdomen sin ropa. Coloca a tu bebé de manera que pueda levantar la cabeza y el cuello por sí mismo.
6. Puedes usar una sábana para cubrir a ambos. Evita colocar ropa de cama suave alrededor de tu bebé como edredones y almohadas.
7. Disfruta la cercanía y el vínculo con tu bebé.

Nota: Si el bebé tiene menos de 6 meses, debes colocarlo de espalda en una cuna cerca de tu cama cuando estás lista para ir a dormir. Es importante que la cuna o moisés cumpla con las regulaciones de seguridad canadienses vigentes.



La familia y el contacto piel con piel

Los miembros de la familia también pueden tener contacto piel con piel con tu bebé. Si tienes una pareja, planifica pasar tiempo de contacto piel con piel juntos con el bebé. Es una gran manera para que tú y tu pareja pasen tiempo juntos y se vinculen afectivamente con él.

A medida que tu bebé crece, continúa sosteniéndolo piel con piel.

Empezar bien

Amamanta a tu bebé inmediatamente después del parto. En este momento, el bebé está despierto y listo para aprender cómo amamantar. Amamantar enseguida te ayudará a producir más leche.

En los primeros días, producirás leche (calostro) que es:

- espesa como la miel
- de color amarillo
- alta en calorías
- de poca cantidad (pero todo lo que tu bebé necesita)

A medida que continúas amamantando durante los próximos días, la leche:

- será de un color más blanco
- aumentará en cantidad
- cumplirá con todas las necesidades nutricionales de tu bebé

Darle el pecho a tu bebé bien y a menudo en la primera semana te ayudará a generar una buena cantidad de leche saludable. Amamanta a tu bebé al menos 8 veces en 24 horas (día y noche).



Signos de hambre

Los bebés hacen saber cuándo tienen hambre; los siguientes son signos de que tu bebé tiene hambre y necesita ser amamantado. Tu bebé:

- hace sonidos de succión y suaves
- coloca sus manos en la boca
- hace más movimientos con su cuerpo
- hace movimientos de succión con su boca o se lame los labios

Amamanta a tu bebé cuando está tranquilo y antes de que esté demasiado hambriento y que lllore.

No le des chupetes o biberones. Los bebés necesitan aprender cómo succionar el pecho. Si uno se informa y decide usar chupetes o biberones, es mejor esperar hasta que la lactancia esté bien establecida, en general entre 4 y 6 semanas.



Vitamina D

Health Canada recomienda darles a todos los bebés que amamantan un suplemento de vitamina D por día (10 µg o 400 UI), a partir del nacimiento hasta los 2 años de edad.

Aprender a amamantar

El agarre guiado por el bebé es una forma simple y natural para que tu bebé llegue al pecho.

Agarre guiado por el bebé

El agarre guiado por el bebé puede alentarse después del nacimiento. También es útil cuando:

- el bebé está aprendiendo a mamar
- el bebé no está mamando bien
- los pezones están lastimados



- comienza cuando tu bebé esté tranquilo
- siéntate cómodamente y reclínate un poco
- sostén a tu bebé piel con piel (panza con panza) en la parte superior de tus pechos y entre ellos
- tu bebé comenzará a moverse hacia arriba y abajo buscando tu pecho (notarás que cabecea)
- sostén el cuello, los hombros y la cola del bebé con el brazo y la mano mientras se mueve hacia el pecho
- tu bebé:
 1. se moverá hacia tu pecho
 2. encontrará tu pezón
 3. empujará el mentón contra tu pecho
 4. buscará con la boca abierta
 5. se agarrará a tu pecho
- resultará útil empujar la cola del bebé contra tu cuerpo y sostener su espalda y hombros
- una vez que se agarró al pecho, tú y tu bebé podrán encontrar una posición cómoda

Intenta diferentes posiciones para amamantar. Elige una posición de amamantar que te permita estar relajada y cómoda. Con todas las posiciones, asegúrate de que tu espalda y brazos estén bien apoyados.

Posiciones para amamantar

Hay muchas posiciones diferentes para amantar. Estas son algunas posiciones que les pueden venir bien a ti y a tu bebé.

Posición de cuna cruzada

Esta posición funciona bien si:

- están aprendiendo a amamantar
- tienes un bebé pequeño



Posición de cuna

Esta posición funciona bien:

- una vez que ya te sientes cómoda amamantando



Posición de fútbol americano

Esta posición funciona bien si:

- estás aprendiendo a amamantar
- es difícil para mantener el agarre
- tienes un bebé pequeño
- tienes grandes pechos
- tienes pezones planos o lastimados
- te hicieron cesárea

Posición acostada de lado

Esta posición funciona bien si:

- te resulta muy doloroso estar sentada
- quieres descansar cuando das el pecho
- tienes grandes pechos
- te hicieron cesárea

La lactancia materna con bebés múltiples

Al principio, los padres con bebés múltiples encuentran más fácil amamantar a un bebé a la vez. Cuando ya estés cómoda con el agarre y el amamantamiento de cada bebé individualmente, podrás aprender cómo amamantar a tus dos bebés en el mismo momento. Aprender esto te llevará algo de tiempo y tendrás que ser paciente. Sin embargo, amamantar dos bebés a la vez te ayudará a ahorrar tiempo, con el beneficio adicional de aumentar la cantidad de hormonas que le dicen al cuerpo que necesita hacer más leche.

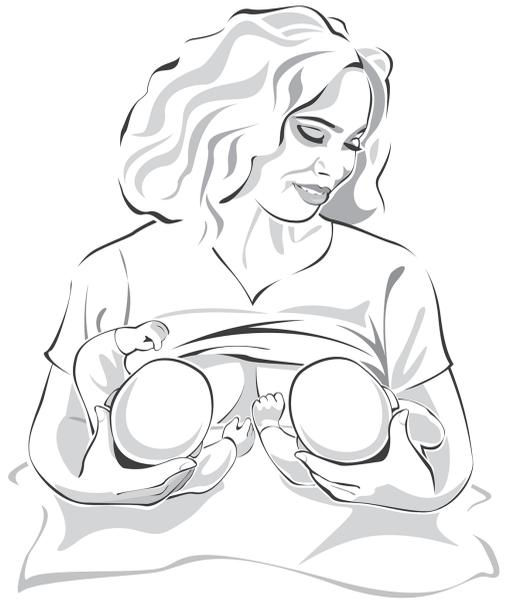
Posición doble de fútbol americano

Esta posición funciona bien si:

- estás aprendiendo a amamantar
- tienes bebés pequeños o prematuros
- tienes pechos grandes
- te hicieron cesárea

Consejos para una posición efectiva:

- Siéntate cómodamente y con tu espalda recta.
- Coloca cada bebé con su cara mirando hacia tus pechos y sus pies hacia tu espalda.
- Coloca primero al bebé con mejor agarre.
- Una vez que el primer bebé está agarrado al pecho, coloca al segundo.
- Repite los mismos pasos con el otro bebé; sus cuerpos deberían quedar debajo de cada uno de tus brazos.



Posición combinada de fútbol americano y cuna

Esta posición funciona bien si:

- uno de los bebés o ambos tienen dificultad para agarrarse al pecho.

Consejos para una posición efectiva:

- Siéntate cómodamente y con tu espalda recta
- Sostén a uno de los bebés en la posición de cuna mirando hacia ti. La cabeza del bebé debería estar en el pliegue de tu brazo con su cuerpo cruzando tu pecho.
- Sostén al segundo bebé en la posición de fútbol americano, mirando hacia tu otro pecho y con su cuerpo debajo de tu brazo.



Posición cruzada o de doble cuna

Esta posición funciona bien si:

- te sientes cómoda amamantando
- tus bebés se agarran bien al pecho
- tus bebés están alertas y despiertos

Consejos para una posición efectiva:

- Siéntate cómodamente y con tu espalda recta
- Sostén a ambos bebés recostados sobre un lado en la posición de cuna, colocando al primero contra tu cuerpo.
- El segundo estará opuesto al primer bebé y sus cuerpos estarán entrecruzados.
- La cabeza de tus bebés estará en tus antebrazos y levemente inclinada hacia atrás.



Posición paralela

Esta posición funciona bien si:

- uno de los bebés o ambos tienen dificultad para agarrarse al pecho

Consejos para una posición efectiva:

- Siéntate cómodamente y con tu espalda recta.
- Sostén al primer bebé en la posición de cuna con su cabeza apoyada sobre tu antebrazo y su cuerpo cruzando tu regazo.
- Coloca al otro bebé de manera tal que su cuerpo esté paralelo al de su hermano(a) y su cabeza quede apoyada sobre tu otra mano y brazo.



Posición en V (variante de la posición de cuna doble)

Esta posición puede funcionar bien para:

- amamantar de noche.

Consejos para una posición efectiva:

- Recuéstate en un sillón reclinable o sobre almohadones hasta que te sientas bien apoyada en una posición semisentada o reclinada.
- Coloca los bebés con la cabeza a la altura de tus pechos y con sus rodillas en tu regazo.



Consejos para la lactancia materna con bebés múltiples

- Intenta amamantar a tus dos bebés al mismo tiempo e individualmente, para ver la manera que mejor funciona para ti y para ellos.
- Experimenta con diferentes sillas, sillones y posiciones de amamantamiento. Inicialmente, los almohadones pueden ser útiles para sostener a los bebés; busca lo que funciona mejor para ti.
- En la próxima toma, ofrécele a cada bebé el pecho opuesto.
- Tus bebés te harán saber cuándo tienen hambre; los siguientes son signos de que tus bebés tienen hambre y necesitan ser amamantados. Tus bebés:
 - hacen sonidos suaves o de succión
 - colocan sus manos en la boca
 - hacen más movimientos con el cuerpo
 - hacen movimientos de succión con la boca o se lamen los labios
- Lleva registro de las tomas, los pañales mojados, los pañales sucios y el aumento de peso de cada bebé.

Dónde obtener ayuda

Toronto Public Health (Salud Pública de Toronto)

De 8:30 a. m. a 4:30 p. m.

Lunes a viernes (excluyendo feriados)

416-338-7600

o visita

toronto.ca/health/breastfeeding

Un buen agarre te ayudará a tener suficiente leche para amamantar bien a tu bebé. También te ayudará a prevenir dolor cuando amamantas.

El agarre del bebé



Ubícate cómodamente y encuentra una posición que te venga bien (ver *Posiciones para amamantar* en la página 9 y Amamantar a bebés múltiples en la página 10).

Asegúrate de estar cómoda, con tu espalda y brazos bien apoyados y la panza de tu bebé hacia ti (Coloca al bebé sobre su costado, excepto en la posición de fútbol americano— para la posición fútbol americano, colócalo sobre su espalda o levemente girado hacia tu pecho).



Sostén tu pecho en la mano. Coloca el pulgar arriba y los dedos debajo del pecho.

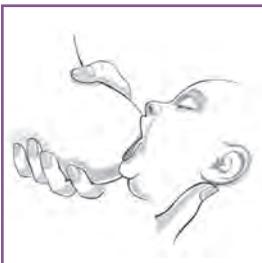


La nariz de tu bebé deberá estar mirando al pezón. Acaricia el labio inferior de tu bebé con tu pezón. Espera a que su boca se abra bien como en un bostezo.

Acerca el mentón del bebé al pecho. Su boca debería cubrir gran parte del área oscura debajo del pezón (alrededor de 1½ pulgadas).

Tu bebé está bien agarrado al pecho cuando:

- su boca está bien abierta
- sus labios están evertidos
- su mentón se encuentra contra tu pecho
- está succionando y tragando leche





Si tu bebé se duerme mientras mama, aprieta tu pecho para ayudar a que fluya la leche. No aprietes tan fuerte que duela. Esto ayudará a que tu bebé comience a succionar nuevamente.



También trata de cambiarle la ropa o el pañal. Masajéale suavemente su espalda, los pies o las manos.



Si quieres que tu bebé deje de tomar el pecho, interrumpe la succión:

- deslizando tu dedo en la comisura de su boca, **O**;
- jalando de su mentón.

Ofrécele el otro pecho cuando sus succiones dejan de ser “profundas y lentas” y tu pecho se siente más blando. Es posible que mame del otro pecho por un breve tiempo. En la próxima toma, ofrécele el pecho que se siente más lleno.

Cómo darse cuenta de que tu bebé está recibiendo suficiente leche

1. Tu bebé se está amamantando bien cuando ...

Sientes:

- que está tirando de tu pecho sin dolor

Escuchas:

- a tu bebé tragar (un sonido suave de exhalación que suena como “kaa kaa kaa”)

Ves:

- una boca bien abierta
- los labios evertidos
- el mentón contra tu pecho
- que succiona y traga (rápido y poco profundo al principio y profundo y lento a medida que la leche empieza a fluir)

Cuando comience a amamantar, tu bebé succionará de manera poco profunda y rápida. Cuando la leche comienza a fluir, las succiones serán más profundas y lentas. Debería producir una pausa durante la succión, cuando la boca de tu bebé se abre más. En esa pausa tu bebé está tomando la leche.



2. Pañales mojados y sucios

Edad del bebé	Pañales mojados cada día * En todas las edades, la orina debe ser de transparente a amarillo pálido, casi sin olor	Pañales sucios cada día
1 día	<ul style="list-style-type: none"> Al menos 1 pañal mojado (un pañal mojado parece al menos 2 cucharaditas o 30 ml de agua en un pañal seco) 	<ul style="list-style-type: none"> Al menos de 1 a 2 deposiciones verde oscuro / negro (meconio)
2 día	<ul style="list-style-type: none"> Al menos 2 pañales mojados 	<ul style="list-style-type: none"> Al menos 1 a 2 deposiciones verde oscuro / negro (meconio)
3 día	<ul style="list-style-type: none"> Al menos 3 pañales muy mojados (un pañal muy mojado parece a 3 cucharaditas o 45 ml de agua en un pañal seco) 	<ul style="list-style-type: none"> 3 o más deposiciones color marrón/verde/amarillo
4 día	<ul style="list-style-type: none"> Al menos 4 pañales bien mojados 	<ul style="list-style-type: none"> 3 o más deposiciones color marrón/verde/amarillo
5 a 6 días y más	<ul style="list-style-type: none"> Al menos 6 pañales bien mojados 	<ul style="list-style-type: none"> 3 o más deposiciones grandes, suaves, amarillas y con grumos (una deposición grande es del tamaño de una moneda de 25 centavos o más grande) <p>A esta edad el bebé ya no deberá eliminar meconio.</p>
6 semanas a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> Al menos 6 pañales bien mojados 	<ul style="list-style-type: none"> 3 a 4 deposiciones por día o 1 deposición por semana más grande, suave, amarilla y con grumos. <p>Después de 6 semanas, algunos bebés que amamantan pueden tener 1 deposición muy grande amarilla cada 1 a 7 días. Esto es normal en tanto la deposición sea suave como la pasta de dientes o granulada y acuosa y que tu bebé esté sano. También es normal entre algunos bebés que amamantan tener pañales sucios todos los días.</p>

3. Aumento de peso

Los bebés amamantados:

- pueden perder 7-8% o menos de su peso al nacer en los primeros 3 días de vida
- deberían regresar a su peso de nacimiento a los 10-14 días de edad
- deberían mostrar un patrón de aumento de peso diario entre los días 4-6
- deberían aumentar al menos 20-35 gramos (0.88-1.2 onzas) por día en los primeros 4 meses de edad

4. Brotes de crecimiento

Los brotes de crecimiento son momentos en los que tú bebé crece más rápidamente y necesitará más leche. Estos brotes ocurren frecuentemente en los primeros meses. Durante este tiempo, amamanta a tu bebé más a menudo cuando te parezca que tiene hambre. No hay una cantidad fija de tomas. La mayoría de los bebés maman al menos 8 veces en 24 horas (día y noche). Producirás más cantidad de leche.

5. Otros signos de que tu bebé se está amamantando bien:

- llora fuerte
- su boca está húmeda y rosada
- sus ojos alertas
- se mueve activamente
- deja el pecho relajado y soñoliento
- tus pechos se sienten más blandos y menos llenos después de amamantar



Busca ayuda inmediatamente si tu bebé no muestra signos de estar amantándose bien.

Amamantar es una habilidad que la mamá y el bebé aprenden. Requiere paciencia y práctica. No dudes en pedir ayuda.

Cuidado de tus pechos

Cuidados generales de los pechos

- Enjuaga tus pechos con agua solamente y déjalos secar al aire libre. No uses jabón en los pezones. El jabón puede secalos y rajarlos.
- Usa un sostén de tamaño adecuado y que no sea demasiado ajustado. No uses sostenes con aro de metal.
- Después de dar el pecho extrae un poco de leche sobre los pezones y el área oscura alrededor de ellos para proteger la piel. Deja que la leche se seque antes de colocarte el sostén.

Cuidados para pechos que están duros

Aplica frío o calor (temperatura *tibia*) a tus pechos, según qué te hace sentir mejor.



Nota: Limita el contacto con el frío a unos pocos minutos para evitar dañar la piel.

Cómo aplicar frío

Puedes colocar una compresa fría sobre tu pecho durante unos minutos. Esto podrá ayudar a disminuir la inflamación.

Las compresas frías pueden ser:

- una bolsita de gel refrigerante envuelta en un paño
- una bolsa de arvejas congeladas
- una toalla mojada y congelada

Cómo aplicar calor (temperatura *tibia*)

Puedes aplicar calor (temperatura *tibia*) sobre tus pechos:

- tomando una ducha tibia hasta que te empiece a salir leche
- colocando una toalla tibia sobre tus pechos durante unos minutos hasta que te empieza a salir leche

También se puede aplicar calor (temperatura *tibia*) a tus pechos usando:

- un pañal descartable mojado con agua tibia
- una almohadilla eléctrica en temperatura baja
- una botella de agua tibia envuelta en un paño



Luego, masajea tus pechos suavemente y extrae un poco de leche hasta que el área alrededor del pezón se siente blanda (ve la sección *Extraer la leche materna* en la página 17). Amamanta a tu bebé a menudo hasta que los pechos dejan de estar duros.

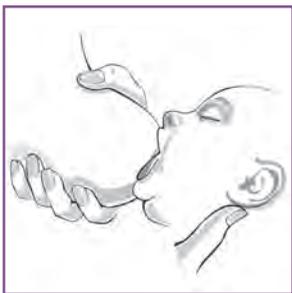
Busca ayuda inmediatamente si:

- no puedes ablandar tus pechos o si tienes problemas para amamantar
- tienes un área roja y dolorosa en tu pecho
- tienes fiebre
- te sientes enferma

Cuidados de los pezones lastimados/dolorosos

Es posible que te duelan un poco los pezones durante la primera semana después del nacimiento. Cada día la molestia irá disminuyendo.

Amamantar no debería ser doloroso si tu bebé está bien posicionado y agarrado al pecho.



Verifica que tu bebe tenga:

- la boca bien abierta
- los labios evertidos
- el mentón apoyado contra tu pecho y que esté succionando y tragando la leche

Verifica que:

- la cabeza y el cuerpo estén a la altura de tu pecho
- la cabeza esté al nivel de tu pecho
- su pecho esté frente a tu barriga
- la boca esté frente al pezón

Después de amantar:

- extrae un poco de leche sobre el pezón y el área oscura a su alrededor para que empiece a sanar
- deja que la leche se seque antes de colocarte el sostén
- el dolor persistente requiere una revisión por parte de un profesional de salud.

Si quieres que tu bebé deje de mamar, interrumpe la succión:

- deslizando un dedo en la comisura de la boca del bebé
- empujando el mentón de tu bebe hacia abajo

Busca ayuda inmediatamente si los pezones te siguen doliendo después de verificar que tu bebé está bien posicionado y agarrado.

Extraer la leche materna

La mayoría de los padres que amamantan pueden extraerse la leche manualmente.

Es posible que necesites extraer leche si:

- tu bebé está teniendo dificultades para agarrarse al pecho
- tus pechos están demasiado duros para que el bebé se agarre
- quieres que tu bebé tome leche materna cuando no estás con él
- necesitas aumentar la cantidad de leche que produces

Puedes extraer tu leche manualmente o con un sacaleche. La extracción manual lleva tiempo, pero con práctica te resultará más fácil y lo harás más rápido. No genera costos y se puede practicar en cualquier momento y lugar.

Cómo extraer la leche manualmente



1. Lávate las manos con agua y jabón.



2. Si tu bebé está sano, usa un envase “limpio” de vidrio o plástico duro (sin BPA) para recoger la leche extraída. “Limpio” significa lavar en agua jabonosa caliente, enjuagar bien con agua caliente y dejar secar al aire libre en una superficie limpia alejada de donde se prepara la comida.



3. Para ayudar a que la leche comience a gotear, intenta cualquiera de las siguientes estrategias:
 - coloca una toalla tibia sobre tu pecho por algunos minutos
 - sujeta a tu bebé piel con piel
 - masajéalo suavemente hacia el pezón
 - mueve suavemente el pezón tomándolo entre el pulgar y el índice



4. Forma una “C” con tus dedos aproximadamente 1-1/2 pulgadas del borde externo del área oscura (areola).



5. Hunde el pulgar y los 2 dedos hacia atrás y en forma recta, hacia tu pecho.



6. Comprime suavemente el pecho con el pulgar y los dedos y desliza los dedos hacia el pezón; luego relaja los dedos.

Repite los pasos 4, 5 y 6 hasta que el flujo de la leche disminuya; luego, pasa al otro pecho.

Consejos para extraer la leche materna

- Extráela a la mañana, cuando tus pechos se sienten más llenos o después de amamantar.
- Sé paciente. Cuando comienzas a aprender a extraer la leche es posible que solo salgan algunas gotas. Con la práctica la extracción será más fácil y mejor.
- Mueve el pulgar y los dedos en diferentes posiciones alrededor del pezón para asegurarte de que todos los conductos lactíferos se hayan vaciado.
- Cambia de pecho cuando el flujo de leche disminuya.
- La mayoría de los padres que amamantan pueden extraerse leche manualmente; pero también puedes hacerlo con un sacaleche.

Conservación de la leche materna extraída

Envases para conservar leche materna

- Usa envases de vidrio o plástico duro (sin BPA) con una tapa hermética (por ejemplo, pequeños frascos y botellas con tapa).
- También se pueden usar bolsas para congelador especiales para leche materna.
- **No uses** las bolsas desechables para biberón, ya que son más delgadas y pueden romperse al congelarlas.

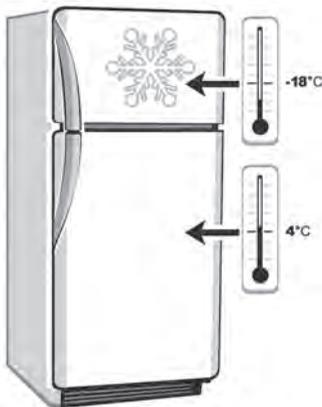
Limpieza de los envases

Lava los envases en agua caliente jabonosa y enjuágalos con agua caliente. Deja que se sequen al aire libre sobre una superficie limpia y seca alejados de donde se prepara la comida.

* Si tu bebé es prematuro (es decir que nació demasiado pronto) o está hospitalizado, habla con la enfermera sobre cómo conservar la leche materna y limpiar los envases. El hospital puede proporcionarte envases esterilizados.

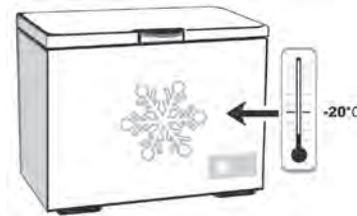
La leche materna se puede guardar de las siguientes maneras:

Temperatura ambiente: $\leq 25\text{ }^{\circ}\text{C}$ o $77\text{ }^{\circ}\text{F}$ por 6 horas



Congelador de refrigerador de 2 puertas
 $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ o $0\text{ }^{\circ}\text{F}$
por 6 meses

Refrigerador
 $\leq 4\text{ }^{\circ}\text{C}$ o $40\text{ }^{\circ}\text{F}$ por 5 días



Sólo congelador (arcón o vertical)
 $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ o $-4\text{ }^{\circ}\text{F}$
por 6 a 12 meses

Importante

- Coloca los envases en el fondo del refrigerador o congelador donde hace más frío.
- Una vez vencido el tiempo de conservación, bota la leche.

Se debe botar la leche materna recientemente extraída, si fue dejada a temperatura ambiente por más de 6 a 8 horas.

Consejos para conservar la leche materna

- Refrigera o enfría la leche recién extraída dentro de la primera hora si no va a ser usada en las próximas 6 horas.
- Etiqueta los envases con fecha y hora.
- Guarda la leche en cantidades pequeñas para evitar desperdiciarla.
- Siempre enfría la leche recién extraída antes de agregarla a la leche congelada o ya fría.
- Deja un espacio de 1 pulgada en la parte superior del envase cuando la congeles.

Viajar con leche materna extraída

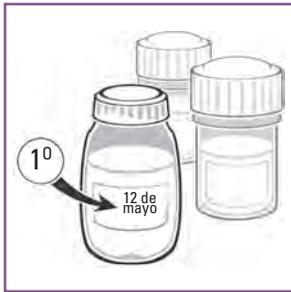
Las instrucciones que siguen son para leche materna extraída fresca, refrigerada y congelada. Como medida de seguridad:

- transporta la leche materna en un bolso térmico con bolsas de hielo
- asegúrate de usarla dentro de las 24 horas
- si no la usas dentro de las 24 horas, bótala
- calienta la leche colocando el envase en un bol con agua tibia o debajo del chorro de agua tibia del grifo
- la leche materna congelada que ya se ha descongelado puede ser guardada en un bolso térmico con bolsas de hielo por 24 horas



Heladera térmica con
bolsas de hielo por 24
horas

Descongelar la leche materna congelada



1. Verifica la fecha del envase con leche materna. Usa el que tiene la fecha más antigua primero.



2. Descongela la leche congelada dejándola en el refrigerador entre 4 y 24 horas.

O



3. Coloca el envase debajo del chorro del grifo con agua fría. Una vez que haya comenzado a descongelar, haz correr agua tibia para terminar de descongelar.



4. Nunca la descongeles a temperatura ambiente.



5. Calienta la leche colocando el envase en un bol con agua bien tibia por no más de 15 minutos.



6. No descongeles o calientes la leche materna en el microondas. No la congeles una vez descongelada.

No vuelvas a congelar la leche materna después de que comenzó a descongelarse.

Alimentar con leche materna extraída (con taza o biberón)

- Agita bien la leche materna tibia. Verifica la temperatura en la muñeca. Déjala enfriar si está demasiado caliente.
- Sostén a tu bebé cerca de ti en posición vertical.
- Haz que los momentos de comer sean agradables para ti y tu bebé. Háblale y sonríele mucho.
- Mira a tu bebe que trague. Déjalo descansar.
- Provócale eructos según sea necesario. Déjalo de alimentar cuando muestre signos de estar lleno.
- Bota la leche que tu bebé no tome dentro de la hora.
- No lo pongas a dormir con el biberón.

Signos de que el bebé ya terminó o está lleno

Tu bebé:

- parece soñoliento y relajado
- suelta el pezón
- cierra su boca
- aleja su cara de la taza o biberón
- no busca más leche
- puede ser que siga haciendo pequeños movimientos de succión; esto es un reflejo y no significa que tiene hambre

Si notas signos de que tu bebé está lleno, déjalo de alimentar incluso si la taza o el biberón no está vacía.



Cuidar de ti

Después del nacimiento tú y tu bebé necesitarán tiempo para aprender a amamantar. También necesitarás cuidarte y cuidar a tu bebé. Estas son algunas sugerencias:

- hacer que dormir/descansar sea una prioridad
- limita las visitas, las llamadas telefónicas y otras interrupciones durante las primeras semanas
- pide ayuda cuando sea necesario; familiares y amigos pueden ayudarte con cosas cotidianas como preparar la comida, lavar los platos y la ropa, ordenar la casa y cuidar a los otros niños
- acepta la ayuda cuando te la ofrecen

Amamantar y alimentación sana

Comer bien cuando estás amamantando te ayuda a sentirte óptima, a recuperarte del parto y a recibir todos los nutrientes y la energía que necesitas. Estas son algunas sugerencias para comer sano:

- Come bastantes frutas y verduras, granos enteros y alimentos con proteínas
- come colaciones y comidas pequeñas cada 2 a 3 horas
- ten a mano colaciones fáciles de preparar y saludables
- prepara platillos en grandes cantidades; congélos y recalientalos para una comida rápida
- acepta la ayuda de amigos y familiares cuando te ofrecen comidas preparadas
- evita saltearte comidas
- bebe líquidos cada vez que amamantas
- ten una botella de agua siempre a mano
- guarda en el refrigerador vegetales y fruta cortados para una colación rápida
- toma multivitaminas con ácido fólico todos los días



Amamantar y medicamentos

En la mayoría de los casos es seguro continuar amamantando cuando necesitas tomar medicamentos.

Amamantar y contracepción (control de la natalidad)

Amamantar puede ser un método para controlar la natalidad, pero solo si sigues estas reglas:

1. Tu menstruación no ha vuelto.
2. Tu bebé se amamanta exclusivamente o casi exclusivamente.
 - **amamanta exclusivamente** significa que tu bebé se alimenta solo con leche materna
 - **amamanta casi exclusivamente** significa que además de amamantar, se le da al bebé vitaminas, minerales, jugos, agua u otros alimentos con poca frecuencia (no más de 1 a 2 bocados por día)
 - **para amamantar exclusivamente o casi exclusivamente** tu bebé debe amamantar al menos cada 4 horas y no pasar más de una vez un período de 6 horas entre cada toma en un período de 24 horas
3. Tu bebé tiene menos de 6 meses.

Otros métodos de contracepción que no afectan la lactancia son:

- preservativos (masculino y femenino)
- espermicidas
- diafragma (debe ser remodelado después del embarazo)
- SIU (Sistema intrauterino)
- Depo-Provera
- vasectomía
- ligadura de trompas

Habla con el profesional de la salud que te atiende para obtener más información sobre el control de la natalidad.



Amamantar en público

Todas las madres tienen el derecho de amamantar a sus bebés en público, en cualquier lugar, en cualquier momento.

De acuerdo con la norma de la Comisión de Derechos Humanos de Ontario, nadie debe impedir a las familias que amamenten a su bebé, ni pedirles que se cubran o decirles que se vayan a otro lado.

Sugerencias para dar el pecho en público

1. Siéntete cómoda amamantando a tu bebé en casa con tus familiares y amigos antes de amamantar en público
2. Usa ropa cómoda, una camiseta o camisa suelta o una especialmente diseñada para amamantar. Usa una frazada, si quieres cubrirte.
3. ¡Solo hazlo!

¿Qué puedo hacer si alguien me pide que deje de amamantar en público?

1. Haz lo que tienes que hacer para amamantar a tu hijo cómodamente.
2. Habla con el dueño, gerente o persona que te pidió que te detuvieras de amamantar. Dile que:
 - es tu derecho amamantar en público.
 - presentarás una denuncia ante el Tribunal de Derechos Humanos de Ontario si te pide nuevamente que te vayas, muevas o tapes.
3. Envía una carta al dueño o gerente. Explica lo que pasó e infórmale que es tu derecho amantar en público.
4. Comunícate con el Tribunal de Derechos Humanos de Ontario en www.hrto.ca o al **1-866-598-0322**.

¿Cómo hago una denuncia?

Puedes hacer una denuncia ante el Tribunal de Derechos Humanos de Ontario. Puedes encontrar los formularios de denuncia en www.hrto.ca.

También puedes hablar con el Centro de Apoyo Legal de Derechos Humanos para que te asesoren o asistan en www.hrlsc.on.ca o llama al **1-866-625-5179** para hablar con un asesor en derechos humanos.



Amamantar después de los primeros 6 meses

A medida que tu bebé crece, es posible que experimentes cambios en la frecuencia y duración de las tomas. Tu leche cambiará en función de las necesidades del crecimiento de tu bebé.

Le has dado a tu bebé el mejor comienzo posible amamantándolo durante los primeros 6 meses. La leche materna sigue siendo el alimento más importante durante el primer año de vida. Quizás quieras seguir dándole el pecho a tu bebé por 2 años o más. No existe un momento correcto para dejar de amamantar. A partir de los 6 meses tu bebé necesita hierro adicional y es momento de agregar comidas sólidas.

¿Por qué amamantar a tu bebé mayor o niño?

- La leche materna cambia a medida que el bebé crece para satisfacer sus necesidades nutricionales.
- La lactancia materna es más que comida; se trata también del vínculo con el bebé.
- Si está enfermo, amamantarlo puede darle consuelo y la leche materna es una fuente importante de líquido y alimento. Además, la leche materna es fácil de digerir. Es posible que sea todo lo que tu hijo necesita.
- La leche materna protege a tu hijo contra infecciones y fortalece su inmunidad.

Cambios en los pechos

No te preocupes si sientes tus pechos más blandos; seguirán haciendo suficiente leche. Un niño más grande toma el pecho más rápido que un recién nacido.



Cambios en el desarrollo

Un bebé más grande comienza a estar más interesado en el mundo que lo rodea y se puede distraer fácilmente. Un lugar tranquilo con menos distracciones ayudará a que mantenga su atención en mamar.

Dentición

Está bien amamantar cuando le están saliendo los dientes a tu hijo.

- Las encías de tu bebé pueden dolerle. Ofrécele un paño limpio y frío o un anillo de dentición para que lo muerda antes de amamantar.
- Si tu bebe te muerde, mantente calmada. Di “No” y sácalo del pecho.
- Es posible que tu bebé muerda hacia el final de la toma. Está atenta a los cambios de succión hacia el final ya que tragará menos. Para terminar la toma, acércalo más; esto hará que abra la boca y podrás sacarlo del pecho fácilmente.

Huelga de lactancia

A veces un bebé que ha estado amamantando bien rechaza el pecho repentinamente. Eso no es lo mismo que el destete natural.

Para ayudar a tu bebé a volver a tomar el pecho:

- Háblale con dulzura y haz más contacto visual.
- Amamántalo en un lugar familiar y tranquilo.
- Amamántalo cuando esté relajado y no totalmente despierto.
- Relájate. Sé paciente. Los bebés suelen comenzar a tomar el pecho nuevamente en unos pocos días.

Si tus pechos están demasiado llenos, puedes extraerte leche para estar más cómoda. Puedes ofrecerle leche materna extraída en una taza.



Cambios en tu vida

Cuando tú y tu bebé están juntos, puedes amamantarlo todo lo que quieres. Amamantar a tu bebé cuando vuelves a casa del trabajo o de estudiar es una forma fantástica de crear un vínculo.

Volver a trabajar o estudiar

Si planeas seguir amamantando cuando retomes el trabajo o los estudios, puedes extraerte leche manualmente o con un sacaleche. Tus pechos continuarán produciendo suficiente leche mientras que amamantes o te extraigas leche a menudo. Cualquier cantidad de leche materna es buena para tu bebé.

Sugerencias para amamantar y volver a trabajar o estudiar

- Habla sobre tus planes con tu empleador. La Comisión de Derechos Humanos de Ontario establece que los empleadores deben hacer ajustes para los padres que están amamantando.
- Practica extraer leche manualmente o con un sacaleche antes de comenzar a trabajar o estudiar.
- Elige un cuidador que comparta tus creencias sobre el amamantamiento.
- Dependiendo del lugar de trabajo o de estudio, es posible que necesites buscar un lugar tranquilo para sacarte la leche o amamantar a tu bebé.
- Habla con otros padres que han trabajado al mismo tiempo que amamantaban.
- La leche extraída se puede dar al bebé en una pequeña taza o vaso con boquilla cuando no estás en casa. Comienza a guardar leche materna antes de regresar al trabajo o a estudiar.
- La cantidad de veces que necesitarás extraerte leche mientras no estás en tu casa dependerá del tiempo que estés afuera.
- Usa ropa estampada para disimular pérdidas de leche materna.
- Es normal experimentar cambios en la cantidad de leche de un día a otro, así que no te preocupes.
- Extraer leche con un sacaleche de ambos pechos a la vez puede ayudar a disminuir el tiempo dedicado a esa tarea.
- La leche materna extraída se puede guardar en un refrigerador o bolso térmico con bolsa de hielo.



Amamantar cuando estás embarazada

Puedes amamantar cuando estás embarazada.

- es posible que los pezones estén más sensibles
- quizás produzcas menos leche
- tu leche puede tener un gusto diferente
- la mayoría de los niños continúan disfrutando de amamantar

Recuerda:

- tener una alimentación variada
- beber líquidos cuando tienes sed



Puedes darle el pecho a un niño mayor y a un bebé recién nacido, al mismo tiempo o por separado.

Preguntas sobre el amamantamiento

1. Pregunta: Después de salir del hospital ¿cuándo debo llevar a mi bebé para un control?

Respuesta: Entre 3 y 5 días después de dejar el hospital, tu bebé debe ser controlado por una enfermera, partera, asesora en lactancia o un médico. Luego, deberá tener un segundo control con el médico dentro de los 7 días después del nacimiento.

2. Pregunta: ¿Durante cuánto tiempo debo amamantar?

Respuesta: Salud Pública de Toronto (Toronto Public Health) y la Organización Mundial de la Salud recomiendan dar solo el pecho durante los primeros 6 meses. No hay un “momento correcto” para dejar de amamantar. Después de los primeros 6 meses, se debería seguir amamantando por 2 años o más, agregando otros alimentos.

3. Pregunta: ¿Es seguro amamantar si estoy enferma?

Respuesta: En la mayoría de los casos es seguro continuar amamantando. Si estás enferma llama a tu profesional de la salud.



4. Pregunta: ¿Cómo puedo calmar a mi bebé cuando llora?

Respuesta: Tu bebé llora por muchas razones. Por ejemplo, porque quiere comida, consuelo, calor o estar en brazos. Los bebés lloran en promedio entre 2 y 2 ½ veces por día. Hay un pico de llanto a la edad de 2 meses y gradualmente disminuye en el cuarto a quinto mes. Es posible que tu bebé llore por largos períodos por ninguna razón. Intenta calmarlo con lo siguiente:

- amamantarlo
- tenerlo en brazos piel con piel
- abrazarlo o acunarlo
- llevarlo en el portabebés
- envolverlo cómodamente en una manta
- hacerlo eructar
- cambiarle los pañales
- darle un baño
- darle un masaje
- llevarlo a una habitación silenciosa

5. Pregunta: ¿Qué es el apoyo para la lactancia?

Respuesta: Recibir el apoyo de otras familias que también están amamantando puede ayudarte. Esto incluye amigos y parientes. También puedes encontrarte con padres que están amamantando a través de La Leche League, grupos de padres o llamar a Salud Pública de Toronto al **416-338-7600** para obtener información sobre su grupo de apoyo para amamantar.



Dónde obtener ayuda

Salud Pública de Toronto (Toronto Public Health)

8:30 a.m. a 4:30 p.m.

Lunes a viernes (excluyendo feriados)

416-338-7600

Ofrecemos:

- clínicas
- grupos de apoyo
- educación
- asesoramiento
- derivaciones en materia de amamantamiento

Visita toronto.ca/health/breastfeeding para:

- obtener más información sobre los servicios de apoyo para amamantar en tu área
- chatear en línea con una enfermera de salud pública o una nutricionista. El servicio es gratis, confidencial y anónimo.

EN VIVO eCHAT

Gratis • Confidencial • Anónimo

PREGNANCY  PARENTING

Information from health professionals

Visita pregnancytoparenting.ca para obtener más información sobre embarazo, salud posparto, amamantamiento, nutrición y el primer año del bebé.

Telehealth Ontario

24 horas por día

7 días por semana

1-866-797-0000



La mayoría de las madres empiezan, nosotros te ayudaremos a continuar.

Salud Pública de Toronto tiene políticas y prácticas para apoyar el amamantamiento y ha recibido la designación internacional de Baby Friendly de la OMS/UNICEF.

416.338.7600 | toronto.ca/health

