

F02-38 Breastfeeding: That's the Ticket — Answers (Spanish)

1. Mientras más tiempo alimente a su bebé al pecho, más sano será su bebé. Pero cualquier cantidad de leche materna es mejor que no haberla tomado nunca. Aunque usted no piense alimentar al pecho a su bebé o si no está segura de que lo quiere hacer, usted le estará dando la mejor manera de empezar su vida al alimentarlo con el pecho los primeros días. Su primera leche, llamada calostro, es rica en anticuerpos y protegerá a su bebé de infecciones y enfermedades durante los primeros días de vida. Puede ser que la experiencia de alimentar a su bebé al pecho le brinde tal satisfacción, que probablemente deseará continuar después de esos primeros días. La mayoría de las mujeres que empiezan a darle pecho a su bebé no están seguras de cuánto tiempo lo harán. Así que simplemente hágalo día tras día, haga el esfuerzo, relájese y disfrútelo por el tiempo que sea. Su bebé se lo agradecerá.
2. ¡Su bebé tiene hambre! ¡Necesita alimentarlo! Una vez que su bebé llega, él será el centro de su vida y siempre deberá pensar de qué manera sus decisiones afectarán a su niño. Las visitas tendrán que entender que usted, en este momento, se merece tiempo sola con su bebé. Puede usted decir: “Gracias por venir a visitarnos. Mi bebé está tratando de decirme que tiene hambre y está ansioso de que le dé su alimento. Les agradeceré que pasen a la sala de espera. En cuanto termine de alimentar a mi bebé, les avisaré para que regresen.” O bien: “Mil gracias por venir a visitarnos. ¿Podrían dejarnos a solas un momento para que le alimente con el pecho? Apenas estamos aprendiendo, así que me sentiré más cómoda si pudiéramos hacerlo a solas”. Si hay otra persona con usted que la apoye, puede ser esta persona la que le pida a la visita que espere afuera, pero si no es así, usted lo puede hacer de manera educada.
3. Usted sabe que su tía tiene buenas intenciones. Probablemente eso es lo que a ella le dijeron toda la vida. Debe respetar a su tía, pero usted sabe muy bien que el calostro es uno de los alimentos más saludables que jamás le podrá dar a su bebé.

Pudiera usted decir: “Sé que las personas pensaban eso antes tía, pero los doctores han descubierto que la primera leche en verdad es muy saludable para los bebés y los protege contra enfermedades. Quiero darle esto a mi bebé para asegurarme que esté protegida”. También puede pedirle al pediatra o a la enfermera que hablen con ella o que le den algún folleto con información sobre el calostro. Si usted sabe que no hay forma de razonar con su tía con respecto a este tema, es posible que simplemente tenga usted que mantenerse firme y decirle que la respeta mucho y agradece su intención de querer ayudarla, pero que usted sabe lo que es bueno para su bebé.

4. Afortunadamente, para usted y para su bebé, existen muchos recursos para obtener ayuda relacionada a la alimentación al pecho. La consejera de WIC para la alimentación al pecho puede presentarle a otras mamás que están alimentando al pecho a sus bebés. La consejera también puede enseñarle la posición correcta para alimentar a su bebé sin que le produzca dolor. Algunas veces, con sólo cambiar la posición en la que carga a su bebé, el dolor desaparece. Existen diferentes maneras para saber si su bebé está recibiendo suficiente leche, una de ellas es contar los pañales mojados (de 6 a 8 durante 24 horas) y los pañales sucios (de 2 a 3 durante 24 horas).

Cuando usted vea lo feliz y “llenito” que se siente su bebé, ¡sabrás que lo está haciendo correctamente! Para recibir ayuda con la alimentación al pecho, llame de día o de noche, a nuestra línea informativa al: **1-800-514-6667**

5. El tamaño del seno no tiene nada que ver con la cantidad de leche que usted producirá. ¡Hay mujeres con senos pequeños que han alimentado a gemelos!

Aunque usted tenga pezones planos o invertidos, con un poco de ayuda podrá alimentar al pecho a su bebé. Aquí le mostramos una manera de saber si su bebé está recibiendo suficiente leche:

Cuente los pañales que su bebé moja y ensucia

Día 1	1 a 2 mojados	1 sucio	Día 2	2 a 3 mojados	2 sucios	Día 3
	3 a 4 mojados	3 o más sucios	Día 4	4 a 5 mojados	3 o más sucios	
Día 5	4 a 5 mojados	3 o más sucios				
Día 6	Al menos 6 mojados y	al menos 3 sucios				

La cantidad de pañales mojados y sucios puede disminuir después de las 6 semanas. Cuídese usted. Tome agua siempre que tenga sed y aliméntese con comida variada y saludable.

6. El seno tiene una maravillosa manera de filtrar todo aquello que puede hacerle daño a su bebé. La mayoría de los medicamentos no le afectan a su bebé, pero para estar seguros, deberá siempre consultar a su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento recetado o no.

Jamás debe tomar drogas o sustancias ilegales si está alimentando al pecho a su bebé, pues éstas contaminan su leche y se pasarán a su bebé.

Cualquier cantidad de alcohol que usted tome es dañina para su bebé mientras lo esté alimentando con el pecho.

7. Alimente al pecho a su bebé frecuentemente. El efecto laxante que tiene el calostro ayudará a su bebé a evacuar frecuentemente y a eliminar el meconio de una manera más rápida. Alimentar al pecho a su bebé le ayudará a reponerse de la ictericia.

8. Hay muchas razones por las que un bebé puede tener demasiado sueño y no quereralimentarse: un trabajo de parto largo y difícil, parto prematuro, circuncisión, suplementos de comida o bebida, ictericia, o apretarlo demasiado al envolverlo con la cobijita. Trate de despertar a su bebé de alguna de las siguientes maneras, pero sin ser agresiva o lastimarlo:

- Afloje la cobijita y no lo deje tan apretado.
- Cámbiele el pañal.
- Levante a su bebé y cárguelo recargando su cabecita en su hombro.
- Coloque al bebé de manera que su piel esté en contacto con la piel de su pecho.
- Suavemente, frote la espalda, las manos y los pies del bebé perono repetidamente.
- Suavemente, haga círculos alrededor de los labios del bebé con la yema de su dedo.
- Ponga sobre su pezón un poco de leche que haya sacado de su pecho. El olor despertará el apetito de su bebé.
- Háblele a su bebé.
- Hágale cosquillitas en los pies.

9. Pídale al papá del bebé que le ayude a cambiar, vestir, arrullar o bañar al bebé.

Pídale a la consejera de WIC una copia del folleto [Dad-Especially for Dads](#) (especialmente para papás) y déselo al papá del bebé. Dígame lo importante que es para la salud de su bebé que usted lo alimente con el pecho. Dígame lo importante que esto es para usted. Dígame que usted necesita de su apoyo y ayuda para continuar con la alimentación al pecho.

Pídale a la consejera de WIC para la alimentación al pecho los nombres y datos de otros papás de bebés alimentados con el pecho y presénteselos al papá del bebé.

Entre más conocimiento tenga él acerca de los beneficios de la alimentación con el pecho, más feliz estará de apoyarla en su decisión.

10. Siga alimentando a su bebé al pecho frecuentemente. Su bebé no puede contagiarse de un resfriado por medio de la leche materna. La leche materna está cargada de anticuerpos y protegerá a su bebé contra enfermedades. Pregúntele a su pediatra o al farmacéutico cuáles son las medicinas que puede usted tomar mientras está alimentando al pecho a su bebé. Lávese las manos con frecuencia y siempre antes de tomar en sus brazos a su bebé.
11. No es demasiado tarde para alimentar con el pecho a su bebé. Dígale a la enfermera que no necesitará la fórmula pues ha decidido alimentar al pecho a su bebé. Si necesita ayuda pídale a la enfermera o a una consejera de alimentación al pecho que le muestre la posición correcta para colocar al bebé mientras lo alimenta con el pecho y asegurar que se prenda de buena manera a su pecho. Aunque haya comenzado alimentándolo con fórmula, puede empezar a alimentarlo con el pecho. Muchas mujeres vuelven a alimentar con el pecho a sus bebés después de que se les ha secado la leche.
12. Manténgase firme e insista en que los adultos no fumen estando cerca del bebé. El humo de otras personas que están fumando es sumamente dañino para los bebés y los niños. Esto puede producir o empeorar alergias, problemas respiratorios y asma. Insista en que los adultos que fumen lo hagan al exterior y nunca cuando estén cerca de su bebé.
13. Trate de extraerse unas gotas de leche antes de alimentar al pecho a su bebé. Dése masaje en el seno con movimientos circulares antes de alimentarlo. Pídale a una consejera de alimentación al pecho que le muestre cómo hacerlo. Asegúrese de que la boca de su bebé esté bien abierta y que esté en la posición correcta cuando le dé el pecho. Trate de relajarse y ponerse cómoda antes de empezar a alimentarlo. Su bebé sentirá su tensión y él también se pondrá tenso.
14. Cualquier cantidad de alimento de su pecho que le dé a su bebé antes de ir a la escuela o al trabajo será de gran beneficio. Muchas mujeres siguen alimentando con el pecho a sus bebés después de regresar a la escuela o al trabajo porque aprenden a usar un extractor eléctrico. Usted puede alimentar a su bebé al pecho mientras está con él y extraerse la leche con el extractor mientras está en la escuela o el trabajo para dársela a quien esté cuidando a su bebé y alimentarlo mientras usted no está con él. Preguntele a la consejera de WIC para la alimentación al pecho cómo rentar un extractor. Hable con alguien que conozca que esté trabajando y alimentando con el pecho a su bebé. Pídale a la consejera de WIC el folleto de consejos: *Working and Breastfeeding* (trabajar y alimentar con el pecho), Núm. 13-104 y el llamado *Tips for Pregnant Teens* (consejos para adolescentes embarazadas), Núm. 13-15.
15. Lo mejor que puede hacer usted por su bebé prematuro es extraerse la leche y dársela. Los bebés prematuros se desarrollan mejor con la leche materna, especialmente la leche posterior que viene después de los primeros cinco minutos de la alimentación al pecho o extracción. Para cuando su bebé esté lo suficientemente fuerte para succionar la leche directamente de su pecho, su producción de leche se habrá desarrollado. Pida a la consejera de WIC para la alimentación con el pecho que le dé el folleto “Leche materna para bebés prematuros” (*Mother’s Milk for Premature Babies*) 13-46.
16. En todo el mundo, las mujeres alimentan a su bebé con el pecho y sus dietas varían tanto como su apariencia o su estilo de vestir. Sólo asegúrese de tener una alimentación variada y tomar líquidos cada vez que tenga sed. Usted puede comer lo que quiera, pero si nota que su bebé está reaccionando mal y sospecha que pudiera deberse a algún alimento que usted tomó, deje de comer ese alimento por algunos días y vea si su bebé mejora. A los bebés les gusta el ajo y muchos otros alimentos. Debido a que los bebés que son alimentados con el pecho reciben una gran variedad de alimentos de la dieta de su mamá, y a que no son alimentados de más, son propensos a tener hábitos de comer más saludables y están menos propensos a tener problemas de sobrepeso cuando son adultos.
17. Lo más maravilloso de alimentar a su bebé al pecho es que pasará más tiempo con él, especialmente durante esas primeras semanas después de que nace su bebé. Este es un tiempo tan especial con su bebé que jamás se podrá repetir. Abrazar a su bebé, alimentarla al pecho y pasar con ella el tiempo en

el que llegarán a conocerse profundamente, es esto lo que logra aumentar los lazos de unión entre usted y ella. Más adelante, cuando empiece a salir y a socializar más, se dará cuenta de que es mucho más sencillo llevar a un bebé que está siendo alimentado al pecho a todas partes: no hay nada que calentar, preparar, esterilizar y refrigerar, no hay que cargar con tantas cosas. ¡Será muy fácil tranquilizar a su bebé porque podrá alimentarla rápidamente cuando tenga hambre! Se dará cuenta de que sus verdaderas amistades desearán pasar con usted y su bebé más tiempo y no le darán la espalda ahora que tiene un bebé en quien pensar.

- 18.** Su leche materna le dará a su bebé los anticuerpos necesarios para combatir las infecciones y enfermedades. Tendrá menos dolores de oídos. También tendrá menos cólicos, ya que es más fácil para él digerir la leche materna. Si en su familia hay casos de alergias, la leche materna evitará que a su bebé le den fuertes alergias.
- 19.** No tenga miedo de pedir ayuda. El único trabajo que usted realmente necesita estar haciendo ahora es alimentar y cuidar a su bebé. Pida a los familiares y amistades que le ayuden con el trabajo de la casa la primera semana que llega a casa: lavado de la ropa, las compras, y hasta la comida, como una gran cacerola de sopa o guisado que pueda usted sólo calentar y servir. Pida a la persona que le ayuda que le cambie los pañales al bebé o a darle su baño para que usted pueda darse un baño tomar una siesta. ¡Relájese! No se preocupe por el aseo de la casa hasta después. Alimente al pecho a su bebé de manera frecuente para que logre su máxima producción de leche. Descanse mucho. Rápidamente se irá poniendo más fuerte y tendrá menos por qué preocuparse ya que su bebé estará recibiendo el mejor alimento del mundo. Una vez que logre dominar la alimentación al pecho, se dará cuenta de que su vida es más sencilla.
- 20.** Muchas mamás alimentan al pecho a gemelos, incluso a trillizos, sin darles nunca fórmula. Implica un poco más de esfuerzo y un poco más de organización, pero si se apega a ello, estará feliz de haberlo hecho. Alimentar con el pecho a su bebé es mucho más conveniente: no hay nada que mezclar, calentar, refrigerar o cargar a todas partes. Se dará cuenta de que tiene más libertad cuando está alimentando al pecho. Toma menos tiempo poner su bebé al pecho que el tiempo que se requiere para preparar un biberón. Entre más leche tomen sus bebés, más leche producirá usted. Así que, ¡alimentar con el pecho a dos bebés le hará producir el doble de leche! Cuente los pañales que mojan y ensucian (pregunte a la consejera de alimentación con el pecho de WIC que le diga cuántos deben de ser) y asegúrese de que los bebés estén aumentando de peso para que sepa que están recibiendo suficiente alimento.
- 21.** Sus habilidades para organizarse estarán a prueba, pero, ¡claro que usted puede! No tenga miedo de pedir ayuda. Si su mamá está muy ocupada y no puede preparar una sopa, un guisado o un par de platillos que se puedan congelar para recalentarlos después, piense ¿tiene una tía, amiga, vecina o abuela que estaría dispuesta a hacer esto por usted? Pida a una vecina de confianza que venga un día y le ayude con el lavado de la ropa. Llame a otras mamás de gemelos para que la aconsejen.
- 22.** Existen muchas posiciones para colocar a su bebé además de la forma convencional de estilo de ‘cuna’. Intente la posición de pelota de fútbol americano que muchas mamás con senos grandes o mamás de gemelos encuentran más cómoda. Si necesita asistencia, solicite una consejera de alimentación al pecho, o llame al 1-800-514-6667. Pida que la pongan en contacto con otras mujeres que tuvieron una operación cesárea y alimentaron al pecho a su bebé.