

Preguntas y respuestas sobre la lactancia

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, productos Ameda
Coautora de Breastfeeding Made Simple y The Breastfeeding Answer Book

Antes y después del parto, muchas mujeres tienen preguntas sobre la lactancia. Aquí le presentamos las respuestas para algunas preguntas comunes.

PREGUNTA: ¿Por qué debo considerar la posibilidad de amamantar?

RESPUESTA: Su bebé nace esperando recibir lo que hay en su leche. Por supuesto, su leche es un estupendo alimento para su bebé. Pero es mucho más. A diferencia de otras opciones, su leche contiene células vivas que envuelven los gérmenes para ayudar a prevenir enfermedades.

Algunas de estas células vivas permanecen activas en el cuerpo de su bebé durante años, ayudando a mantenerlo sano después de que deja de amamantarlo. Además, otras partes de su leche ayudan a activar el sistema inmunitario de su bebé. Recién ahora estamos comenzando a comprender las muchas funciones que tiene la leche materna en la salud de su hijo a lo largo de su vida.

Las investigaciones han demostrado que algunos de los bebés que no tomaron leche materna tienden a tener peores resultados de salud. Es por eso que los expertos, como por ejemplo de la Organización Mundial de la Salud y la Academia de Pediatría de los Estados Unidos, recomiendan la lactancia materna en forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Después de los seis meses, recomiendan continuar amamantando durante al menos uno a dos años, agregando alimentos sólidos.

La salud de las madres también se puede ver afectada por la lactancia. Las madres que no amamantan pueden tener un mayor riesgo de padecer cáncer de seno, ovarios y útero. También pueden tener un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo II. Y también hay que tener en cuenta su salud financiera. La alimentación con

fórmula puede costarle a la familia entre \$1000 y \$2000 durante el primer año del bebé.

La lactancia también forma parte de la relación con su bebé. Calma y reconforta a su bebé. Es una forma de unirlos más a usted y a su bebé.

PREGUNTA: ¿Importa el tamaño de mis pechos?

RESPUESTA: No. El tejido adiposo determina el tamaño de los pechos. Y éste no tiene ningún efecto sobre la producción de leche. ¡Las mujeres han amamantado mellizos, trillizos e incluso cuatrillizos!

PREGUNTA: ¿La lactancia tendrá un efecto negativo sobre mi figura?

RESPUESTA: Los cambios en su figura sucederán principalmente a causa de su embarazo. Sus pechos pueden ser más grandes durante la lactancia. Pero regresarán a su tamaño normal después de que la interrumpa. Además, la lactancia puede ayudarla a ponerse en forma más rápidamente.

PREGUNTA: ¿Cómo sabré si la lactancia funcionará para mí?

RESPUESTA: Para que las probabilidades estén a su favor, obtenga información sobre la lactancia. Cuando aprende cómo amamantar con comodidad y cómo funciona el suministro de leche, todo tiende a ser más fácil. Vea también la próxima pregunta.

PREGUNTA: ¿Dónde puedo aprender sobre la lactancia?

RESPUESTA: Una estupenda forma de aprender sobre la lactancia es a través de otras madres. Conéctese a www.la lecheleague.org para encontrar grupos de madres que se reúnen en su área. Allí puede aprender mientras observa a madres y bebés amamantando. Los libros y las clases son buenos. Pero nada supera verlo en acción.

Lea los artículos sobre lactancia en ameda.com. A continuación le presentamos algunos libros recomendados para padres:

- **Breastfeeding Made Simple** por Nancy Mohrbacher, IBCLC y Kathleen Kendall-Tackett PhD, IBCLC
- **The Womanly Art of Breastfeeding** por La Leche League International.

Además, asista a clases de lactancia. Muchos hospitales y consultorios médicos las ofrecen.

PREGUNTA: ¿Me dolerá amamantar?

RESPUESTA: Idealmente, no debería. Consulte nuestra hoja de respuestas Ameda “Cómo sostener a su bebé y prenderlo al pecho” para obtener consejos útiles para una mayor comodidad.

PREGUNTA: ¿Cómo sé cuánta leche está recibiendo mi bebé?

RESPUESTA: Eso es fácil. ¡Todo lo que entra debe salir! Día a día podrá ver que su bebé está recibiendo suficiente leche basándose en la cantidad de deposiciones y pañales mojados. Un aumento de peso saludable también le indica con seguridad que usted tiene abundante leche. Generalmente, no debería necesitar saber con exactitud cuántas onzas recibe su bebé. Sólo necesita saber que su bebé está creciendo en forma saludable. Esto puede simplificar la vida con su recién nacido.

PREGUNTA: ¿Qué sucede si no deseo amamantar en público?

RESPUESTA: No tiene por qué hacerlo si no lo desea. Existen muchísimos lugares privados para amamantar, como por ejemplo cuartos de vestir y salas de damas. Pero la mayoría de las mujeres encuentran que con un poquito de práctica pueden amamantar con facilidad en cualquier lugar.

PREGUNTA: ¿Debo prestar atención a lo que como y bebo?

RESPUESTA: No. No hay ningún alimento que deba comer o evitar comer. Sea moderada. Puede comer chocolate, comidas picantes, cebollas, ajo, brócoli, repollo.

Y no tiene que mantener una dieta perfecta. La naturaleza se encarga de la leche de su bebé aprovechando primero las reservas de su organismo. Simplemente coma cuando tenga hambre y beba cuando tenga sed.

Puede incluso consumir cafeína, la cantidad que puede recibir en una o dos tazas de café. Para obtener más información, consulte la hoja de respuestas de Ameda “Diet and Breastfeeding” (Dieta y lactancia).

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

RESPUESTA: El nacimiento de un bebé trae consigo muchos cambios. Sin importar cómo se alimente a un bebé, pueden surgir sentimientos fuertes. Pero actualmente, los papás tienden a ser más activos en el cuidado y atención del bebé. Si amamanta a su bebé, el padre puede ser un padre activo. Cuando usted esté fuera, él puede darle leche materna que usted se haya extraído con una bomba de extracción. En algunas familias, los papás se quedan en casa con el bebé mientras la madre trabaja fuera del hogar.

En este caso, las madres pueden amamantar mientras están en casa y extraerse la leche cuando están fuera. Consulte la hoja de respuestas de Ameda “Dads and Breastfeeding” (Los papás y la lactancia).

PREGUNTA: Me voy a reintegrar al trabajo algunas semanas después del parto. ¿Debería empezar la lactancia?

RESPUESTA: Sí. Algo de lactancia casi siempre es mejor que nada. Y la lactancia no tiene por qué ser todo o nada. Cuando se reintegre al trabajo, puede tener varias opciones:

- Lactancia completa: lleve a su bebé con usted o haga que le lleven a su bebé para alimentarlo.
- Extraigase leche en el trabajo todas las veces que no pueda amantar a su bebé.
- Aliméntelo con algo de leche materna extraída y algo de fórmula mientras no esté en casa.
- Aliméntelo con fórmula mientras no esté en casa y amamántelo cuando estén juntos.

Una vez que regrese al trabajo, hay muchas formas de continuar la lactancia. Para obtener más información sobre cómo hacerlo, consulte nuestra hoja de respuestas de Ameda “Trabajo y lactancia: *cómo hacer que funcione*”.

Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés.

Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.