preguntas y respuestas

Lactancia

La experiencia de la lactancia es especial por muchas razones: la cercanía y la formación de lazos afectivos con su bebé, el ahorro económico y los beneficios para la salud de ambos, madre y bebé. La aventura de la maternidad para cada mujer es diferente, una de las primeras decisiones que hace una nueva mamá es cómo alimentar a su hijo. Aquí usted encontrará datos sobre la lactancia y consejos prácticos para obtener de la lactancia los máximos beneficios mientras recibe el apoyo necesario.

P: ¿Por qué debería amamantar?

R: La lactancia es normal y saludable para los bebés y las madres. La leche materna tiene hormonas y células que combaten enfermedades llamados anticuerpos, que ayudan a proteger a los bebés de gérmenes y enfermedades. Ésta protección es única y se adapta a las necesidades del bebé. Algunas razones para amamantar son:

- La lactancia ofrece nutrientes esenciales y una alimentación balanceada.
- La leche materna es fácil de digerir.
- La leche materna combate enfermedades.

P: ¿Cuánto tiempo debería amamantar?

R: La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia al menos durante los primeros 12 meses y por el tiempo que la madre y el bebé gusten. La mayoría de los bebés debe tomar solamente leche materna durante los primeros seis meses.

P: ¿Mi bebé necesita cereal o agua?

R: Hasta que su bebé tiene 6 meses, La Academia Americana de Pediatría recomienda alimentar a su bebé únicamente con leche materna. Dándole cereal a su bebé puede provocar que no quiera tanta leche materna. Esto hará que la cantidad de leche en sus senos disminuya. Usted puede introducir poco a poco otros alimentos alrededor de los 6 meses de edad.

P: ¿Necesita mi bebé más vitamina D?

R: Probablemente, sí. La vitamina D es necesaria para desarrollar huesos fuertes. Todos los bebés y niños deben recibir al menos 400 unidades internacionales (UI) de vitamina D cada día. Para satisfacer ésta necesidad, el pediatra puede recomendar que usted le dé a su bebé un suplemento de vitamina D de 400 UI al día.

P: ¿Está bien que mi bebé use chupete (chupón)?

R: Si usted quiere probarlo, es mejor esperar hasta que el bebé tenga 3 o 4 semanas para que use el chupete (chupón). Esto permite que su bebé aprenda a mamar bien y este tomando suficiente leche.

Una vez que su bebé este lactando bien, usted debe usar el chupete (chupón) cuando el bebé va a dormir para reducir el riesgo de muerte súbita del infante (SIDS, por sus siglas en inglés).

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA
OWH OFFICE ON WOMEN'S HEALTH

P: ¿Es seguro fumar, beber o usar drogas?

R: Si fuma, lo mejor que puede hacer por usted y su bebé es dejar de fumar tan pronto como sea posible. Si no puede dejar de fumar, sigue siendo preferible que usted amamante a su bebé porque así puede protegerlo de problemas respiratorios y del síndrome de muerte súbita del infante (SIDS, por sus siglas en inglés). Asegúrese de fumar lejos del bebé y cámbiese la ropa para mantener a su bebé lejos de los químicos que deja el humo. ¡Pídale ayuda a un doctor o a una enfermera para dejar de fumar!

Debe evitar el alcohol en cantidades excesivas. Una bebida ocasional está bien, la Academia Americana de Pediatría recomienda esperar dos horas o más antes de amamantar. También puede extraer leche antes de tomar para alimentar al bebé más tarde.

No es seguro para usted usar drogas ilegales. Las drogas como la cocaína, heroína y el PCP pueden perjudicar a su bebé. Algunos efectos secundarios en los bebés incluyen convulsiones, vómito, inapetencia y temblores.

P: ¿Puedo tomar medicamentos si estoy amamantando?

R: Tal vez. Casi todos los medicamentos pasan a la leche en pequeñas cantidades. Algunos no tienen efecto alguno sobre el bebé y pueden ser utilizados durante la lactancia. Siempre consulte con su médico o farmacéutico acerca de las medicinas que está usando o que vaya a empezar a usar. Esto incluye medicinas con receta y de venta libre, vitaminas, suplementos alimenticios o herbales. Para algunas mujeres, dejar una medicina puede ser más peligroso que los efectos que tendrá en el bebé que amamanta.

P: ¿Necesito anticonceptivos aunque este amamantando?

R: Si. Amamantar no es una forma segura de prevenir el embarazo, aunque puede retrasar la regularización de la ovulación y los ciclos menstruales. Consulte con su médico o enfermera sobre las opciones de métodos anticonceptivos que sean adecuados durante la lactancia.

P: Si mi bebé está siendo amamantado, ¿necesita las vacunas?

R: Si. Las vacunas son muy importantes para la salud de su bebé. La lactancia también puede ayudar a su bebé a responder mejor a ciertas vacunas, dándole una mayor protección. Siga el programa que su médico recomiende. Si se le pasa alguna vacuna, consulte con el pediatra cómo puede poner al corriente a su bebé, lo más pronto posible.

Para más información…

Para obtener más información sobre la lactancia, llame a la línea de ayuda de la Oficina para la Salud de la Mujer al 800-994-9662 o contacte a las siguientes organizaciones:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Teléfono: 800-232-4636
www.cdc.gov/spanish/

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD), NIH (en inglés)
Teléfono: 800-370-2943
www.nichd.nih.gov

American Academy of Pediatrics (AAP) (en inglés)
Teléfono: 847-434-4000
www.aap.org

La Leche League International
Teléfono: 800-525-3243
www.llli.org/langespanol.html

Todo el material de esta página está libre de restricciones de derechos de autor y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin permiso de la Oficina para la Salud de la Mujer (OWH) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Se agradecerá citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el 28 de mayo de 2014.