

Preguntas que tienen las madres sobre la lactancia

Amamantar fue una práctica casi universal hasta la década de 1930, cuando se elaboró una fórmula infantil a base de leche de vaca modificada. Su uso se convirtió en un símbolo de una sociedad tecnológica y pudiente, y llevó a un descenso considerable en la cantidad de madres que amamantaban a sus bebés. Sin embargo, los estudios realizados desde la década de 1960 han demostrado una y otra vez los beneficios de amamantar y la superioridad de la leche materna frente a la fórmula infantil. Con el respaldo de médicos, enfermeras, dietistas y otros profesionales de la medicina, así como también de los mismos padres, la lactancia ha experimentado un resurgimiento y ha vuelto a ser la manera preferida de alimentar a los recién nacidos.

¿Por qué la leche materna es la mejor opción?

- ♥ **¡Con toda probabilidad, ¡su bebé será más saludable!** Los bebés alimentados con fórmula sufren más resfriados, diarreas, infecciones auditivas, infecciones urinarias y hospitalizaciones. Los estudios demuestran que estos bebés tienen también una mayor tendencia a sufrir diabetes, obesidad y ciertos tipos de cáncer en la niñez. Los bebés alimentados con fórmula desarrollan también más alergias y asma.
- ♥ **¡Con toda probabilidad, su bebé será más inteligente!** Los estudios demuestran que el cociente de inteligencia de los bebés alimentados con fórmula puede ser más bajo.
- ♥ **La leche materna contiene ingredientes especiales que no se encuentran en las fórmulas infantiles** y que son esenciales para el crecimiento y desarrollo del bebé. La leche materna contiene toda la nutrición que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida.
- ♥ **La leche materna proporciona a su bebé inmunidad, algo que no ofrece la fórmula infantil.** La leche que la madre produce durante el embarazo se llama calostro. El calostro, la primera leche del bebé, contiene altas concentraciones de factores inmunológicos. El consumo de esta leche es de vital importancia para proteger al recién nacido de infecciones y enfermedades. Estos factores inmunológicos siguen presentes en la leche “madura” que la madre produce posteriormente.

¿Por qué amamantar es lo mejor para mí y mi bebé?

- ♥ **Es fácil y conveniente.** Las fórmulas infantiles se deben preparar y requieren calentar o esterilizar la leche y el biberón. Cuando usted amamanta, cuenta siempre con la cantidad necesaria, a la temperatura correcta, ¡y no tiene que lavar los biberones!
- ♥ **Contribuye a establecer** un fuerte lazo afectivo y una relación estrecha entre la madre y su bebé.
- ♥ **Acelera la recuperación de la madre.** Las hormonas liberadas mientras amamanta hacen que el útero se contraiga y vuelva a su tamaño original. Si amamanta inmediatamente después del parto y con frecuencia, el útero comienza a contraerse y reducirse en tamaño, lo cual tiene el efecto de reducir el sangrado.

- ♥ **Previene las enfermedades maternas.** Las madres que no amamantan tienen más tendencia a sufrir de anemia (bajo nivel de hierro), cáncer del seno, cáncer uterino y osteoporosis en la vejez.
- ♥ **Le ahorra dinero.** Alimentar a su bebé con fórmulas infantiles durante el primer año de vida le puede costar entre \$1,500 y \$1,800 dólares. Eso no incluye el costo de los biberones, las mamilas artificiales, los forros ni los esterilizadores. Recuerde, la leche materna es gratis.

¿Importa el tamaño de mis senos?

¡No! Casi todas las mujeres pueden proporcionar un suministro adecuado de leche materna, independientemente de que tengan senos pequeños o grandes. El tejido productor de leche se expande considerablemente durante el embarazo. Sólo un porcentaje muy bajo de mujeres no tiene suficiente tejido productor de leche.

¿Perderé la figura si doy pecho?

¡No! ¡Al contrario! Una ventaja adicional de amamantar a su bebé es que la ayudará a recuperar más rápidamente la figura que tenía antes del embarazo. Su cuerpo “quemará” aproximadamente 500 a 700 calorías adicionales al día en la producción de la leche materna para su bebé.

Aunque esté preocupada por perder el peso que ganó durante el embarazo, es aconsejable bajar de peso gradualmente, a lo largo de 6 a 12 meses. Comer una dieta bien balanceada y evitar las “calorías vacías” que se encuentran en los dulces y los alimentos grasos la ayudará a perder peso. Cuando su médico se lo autorice, podrá también volver participar en sus actividades favoritas, como deportes y programas de ejercicios de estiramiento y aeróbicos de bajo impacto. Una dieta incompleta y la falta de ejercicio pueden influir de manera adversa en su recuperación.

El tamaño de sus senos aumentará durante el embarazo y la lactancia. Los senos vuelven a su tamaño previo al embarazo después del destete. Es posible que entonces sus senos sean menos firmes, pero esto es resultado del embarazo, no de amamantar.

¿Cómo puedo saber si amamantar es para mí?

¡Inténtelo! Podría resultarle más fácil de lo que se imagina. No permita que las experiencias negativas de sus amigas o parientes la desanimen o le siembren dudas. Cada relación madre-hijo es diferente y única.

Estudie y aprenda. Tome un curso prenatal sobre la lactancia en un hospital local, con un especialista certificado en lactancia o en partos y lea materiales sobre este tema. Asista a algunas reuniones de la Liga de La Leche.

¿Puedo ser discreta cuando alimento a mi bebé?

¡Por supuesto! Con un poco de práctica, aprenderá a amamantar en presencia de otras personas sin llamar la atención. Pruebe estas sugerencias, que la ayudarán a sentirse más cómoda.

- ♥ Lleve ropa que pueda desabrochar desde abajo, levantar desde la cintura o hecha especialmente con aberturas para amamantar.
- ♥ Practique delante de un espejo en su casa. Esto le permitirá ver lo que necesita hacer para amamantar con discreción.
- ♥ Para comenzar, dé la espalda a los presentes, y cúbrase el hombro y el pecho con una cobija o un chal, para esconder su seno. Mucha gente pensará que está simplemente acurrucando a su bebé.
- ♥ Puede también buscar un lugar privado donde amamantar a su bebé. Muchas tiendas tienen un rincón tranquilo o incluso un vestidor que puede usar. Para algunas mujeres, el auto es un lugar cómodo y privado.

¿Debo seguir una dieta especial?

¡No! Una comida bien balanceada con una variedad de vegetales, frutas, granos y carnes (o sustitutos para la carne) estará bien. Incluso las mujeres que no comen bien producen leche materna de buena calidad. Si no ingiere una cantidad suficiente de nutrientes, sufrirá usted, no la leche. Para obtener información más detallada, consulte la hoja de información “¿Qué debe comer la madre durante la lactancia?”. Es importante que beba cuando tenga sed. Necesitará ingerir más líquidos, porque estará más sedienta. Tenga a la mano agua y jugos de frutas o vegetales.

Debe limitar el consumo de cafeína y alcohol. Ambos pueden pasar a la leche materna y afectar a su bebé, así como también la cantidad de leche que produce.

Algunas mujeres notan que, cuando comen ciertos alimentos, sus bebés tienen problemas. Los alimentos que dan gas, como la col, los frijoles o el brócoli, pueden causar el mismo efecto en su bebé.

Si decido amamantar, ¿me veré confinada a la casa?

¡No! Durante los primeros meses, cuando los bebés necesitan amamantar con frecuencia, puede seguir realizando sus actividades normales en compañía de su bebé. Los bebés que se alimentan con leche materna pueden ir adondequiera. Usted ya tiene su suministro de leche a la mano; sólo necesita la pañalera.

A medida que el bebé crezca y se alimente menos seguido, podrá ocuparse de otras obligaciones entre una comida y otra. En otros momentos, es posible que tenga que dejar a su bebé con una niñera, dejándole una ración de leche materna extraída. De cualquier manera, puede reanudar la lactancia cuando regrese a casa.

Tengo que regresar al trabajo o la escuela.

¿Debería comenzar a amamantar?

¡Sí! Cualquier cantidad de leche que su bebé reciba es valiosa. Es posible que amamantar le resulte tan gratificante que decida continuar haciéndolo.

Sin duda alguna, cuando pase algún tiempo lejos de su bebé se dará cuenta de la importancia que tiene la estrecha relación que ha desarrollado con su bebé al amamantarlo. Es posible que amamantar llegue a ser la actividad constante que los ayudará a usted y a su bebé a reunirse después una separación.

Hay muchos sitios web que ofrecen información útil sobre el tema del amamantamiento. Ejecute una búsqueda con la palabra “lactancia” o “amamantar” y encontrará varios sitios web con información.

Recuerde que esta información sobre la lactancia es de carácter general y no sustituye las recomendaciones de un profesional de la salud. Si tiene algún problema que no puede resolver rápidamente, pida ayuda de inmediato.

Redactado por: Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC
Editado por: Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC
Referencias en archivo.

Ameda

Elija pureza. Elija Ameda.

 **Hollister**