

Lactancia

LO QUE NECESITA SABER





La Lactancia es lo Mejor para Usted y Su Bebé

En esta guía sobre lactancia de CalViva Health, encontrará información sobre:

- por qué es importante la lactancia;
- cómo prepararse para la lactancia;
- consejos para amamantar durante las primeras 2 semanas;
- cómo obtener ayuda con la lactancia a través de CalViva Health;
- otros recursos para ayudarla a amamantar a su bebé.

Por qué es importante la lactancia

La lactancia es un regalo que dura toda la vida. Ayuda a su bebé de muchas maneras y también es importante para usted. Estas son algunas razones.

La lactancia la ayuda a mantenerse saludable

- Después de dar a luz a su bebé, la lactancia la ayuda a sanar y a perder el peso del embarazo más rápido.
- Las madres que amamantan son menos propensas a tener depresión posparto. Esta es una sensación de tristeza de larga duración después de dar a luz.
- La lactancia la ayuda a vincularse con su bebé.
- La lactancia la ayuda a mantenerse tranquila y relajada.
- Las madres que amamantan tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

- Las madres que amamantan son menos propensas a tener presión arterial alta.

La lactancia también ayuda a que su bebé esté saludable

- La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Los pediatras (médicos que trabajan con niños) recomiendan que a los bebés se les dé únicamente leche materna durante los primeros 6 meses de vida. También recomiendan que las madres primerizas continúen amamantando hasta el primer año del bebé o por más tiempo.
- Los bebés amamantados son más sanos. Tienen menos infecciones de oído y alergias, y menos diarrea. Los bebés alimentados con fórmula tienen más probabilidades de tener sobrepeso, obesidad o diabetes.
- La leche materna puede ayudar a que su bebé sea un niño fuerte e inteligente.

Amamantar le facilita la vida

- **Amamantar es sencillo: no necesita llevar ni limpiar biberones, ni preparar la fórmula.**
- **En California, tiene derecho a amamantar en cualquier lugar público. (Esto se especifica en la sección 43.3 del Código Civil de California).**
- **La leche materna siempre está limpia, segura y a la temperatura justa.**
- **La leche materna es gratuita.**

Leche Materna Versus Fórmula

La fórmula no es lo mismo que la leche materna. Solo la leche materna contiene los ingredientes para que su bebé sea fuerte, saludable e inteligente. La leche materna tiene los ingredientes que:

- Luchan contra las infecciones y ayudan a que su bebé tenga un sistema inmunológico fuerte.
- Ayudan a que los intestinos, huesos, corazón y otros órganos de su bebé se fortalezcan.
- Ayudan al bebé a digerir los alimentos.
- Favorecen a que el cuerpo del bebé use los minerales y vitaminas de manera fácil.

Leche materna

Anticuerpos
Compuesto anticancerígeno (HAMLET)
Factores de crecimiento
Enzimas
Células madre que combaten enfermedades
Hormonas
Antivirus
Antialérgicos
Antiparasitarios

Estos ingredientes solo pueden encontrarse en la leche materna.

Fórmula

Probióticos ¹	Probióticos ¹
Minerales	Minerales
Vitaminas	Vitaminas
Grasa	Grasa
DHA/ARA	DHA/ARA
Carbohidratos	Carbohidratos
Proteína	Proteína
Agua	Agua

¹ No todas las fórmulas tienen probióticos y prebióticos.



Prepárese para un Gran Comienzo



Los senos están hechos para alimentar a su bebé. Y su bebé nació para ser amamantado. Sin embargo, amamantar requiere práctica. Tanto usted como su bebé tienen que practicar mucho durante las primeras dos semanas.

Estas son otras medidas que puede tomar para empezar la lactancia de la mejor manera.

Durante el embarazo

- Obtenga toda la información posible sobre la lactancia antes de que nazca el bebé. Leer este folleto es un excelente comienzo.
- Vaya a una clase de lactancia. Su agencia del Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (por sus siglas en inglés, WIC) ofrece estas clases.
- Vaya a un grupo de apoyo para la lactancia. Su agencia del WIC o La Leche League de su área pueden contar con grupos de apoyo donde las embarazadas son bienvenidas.
- Pregúntele a su médico cómo puede hacer para tener un gran comienzo en la lactancia.
- Cree un sistema de apoyo. Hable con su familia y amigos sobre cómo pueden apoyarla.

En el hospital

- Infórmeles a su médico y al personal de enfermería del hospital que quiere amamantar. Dígalos que no le den biberones ni chupones a su bebé.
- Amamante a su bebé lo antes posible después del parto. Infórmele al personal de enfermería que quiere tener contacto piel a piel con el bebé durante las primeras 2 horas posteriores al parto. Piel a piel significa poner al bebé usando solo un pañal sobre su pecho desnudo. Puede cubrirse y cubrir al bebé con una manta liviana.
- Pregunte en el hospital si cuentan con un especialista en lactancia. Esta persona puede ayudarla a amamantar.



La primera semana después del alta del hospital

- Amamantar requiere práctica. Se vuelve más fácil a medida que crece su bebé. Amamante al bebé por lo menos entre 8 y 12 veces cada 24 horas. Cuanto más amamante, más leche producirá.
- Mientras esté despierta, sostenga al bebé piel a piel. Esto ayuda a que el bebé aprenda a mamar y establece un vínculo entre los dos.
- Preste atención al bebé, no al reloj. Alimente a su bebé ante los primeros signos de hambre. Por ejemplo, si tiene los puños apretados cerca de la cara, si mueve los brazos o si mueve la boca.
- El estómago de su bebé es muy pequeño, por eso, puede tener hambre con frecuencia. El estómago crecerá a medida que el bebé crezca. Durante la primera semana, el estómago de su bebé es más pequeño que una pelota de ping-pong o de golf. Tiene menos de 2 onzas. Vea los íconos a continuación.

Día 1 5-7 ml		Canica
Día 3 0.75-1 oz		Pelota de ping-pong
Día 7 1.5-2 oz		Pelota de golf

- No le dé biberón ni chupón al bebé mientras está aprendiendo a mamar.
- Consulte con un especialista en lactancia si tiene problemas para amamantar. El médico puede remitirla a un especialista en lactancia.

- Únase a un grupo de apoyo para la lactancia.
- Se sentirá cansada. Llame a su sistema de apoyo para que la ayuden.
- A muchas mujeres les preocupa que el bebé no esté tomando la cantidad de leche suficiente. Se dará cuenta de que su bebé está tomando lo suficiente según la cantidad de pañales que use. Consulte el cuadro de pañales.
- Llame al médico de inmediato si cree que el bebé no está tomando la leche suficiente.

Si necesita ayuda para amamantar, pídale a su médico o al médico de su bebé que la remitan a un especialista en lactancia.

Edad del bebé	Pañales húmedos	Pañales sucios
1 día de edad		
2 días de edad		
3 días de edad		
4 días de edad		
5 días de edad		
6 días de edad		
7 días de edad		



Qué puede esperar durante las primeras 2 semanas

- Habrá momentos en los que el bebé quiera comer con más frecuencia. Esto se debe a que el bebé está creciendo rápido.
- Después de la tercera o cuarta semana, el tiempo de lactancia será más corto.
- Es normal y saludable que los bebés se despierten con frecuencia cuando duermen. Necesitan hacerlo para que los amamanten. Además, despertarse seguido ayuda a que el cerebro del bebé crezca. Alrededor de los 2 meses, los bebés comienzan a dormir más tiempo por la noche.
- Durante las primeras semanas, intente dormir cuando duerme el bebé. Necesita descansar bien para sentirse relajada mientras amamanta. Llame a su sistema de apoyo para que la ayuden, así puede descansar bien.
- Después de amamantar, los senos quedarán más blandos. También se ablandarán a medida que crece el bebé. No se preocupe. Esto no significa que no tenga leche suficiente.

Cree un sistema de apoyo

A veces, las madres que amamantan necesitan ayuda. Su familia y amigos pueden hacer todo, salvo alimentar al bebé. Estas son algunas maneras en que pueden ayudarles a usted y al bebé.

- Limitar las visitas cuando usted y el bebé están aprendiendo a amamantar, especialmente en el hospital.
- El papá también puede sostener al bebé piel a piel. ¡Al bebé le encanta acurrucarse!
- Llevarla a buscar ayuda con la lactancia si la necesita.
- Cuidar a sus otros hijos.
- Cambiar pañales.
- Cocinar, limpiar, lavar ropa y hacer otras tareas del hogar.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Debe llamar a su médico si su bebé:

- tiene la boca seca;
- orina de color rojo;
- tiene la piel amarilla (ictericia);
- no ensucia ni moja la cantidad suficiente de pañales (consulte el cuadro de pañales);
- no se despierta a comer por lo menos 8 veces cada 24 horas.





Servicios de Lactancia

Servicios de Lactancia de CalViva Health

CalViva Health está a su disposición para ayudarla a amamantar a su bebé, para que usted y su bebé estén saludables y felices.

Si necesita ayuda con la lactancia, CalViva Health tiene servicios que pueden servirle. Quizá necesite un sacaleches o ayuda de un especialista en lactancia. Su médico o el médico del bebé pueden remitirla a un especialista en lactancia. También pueden darle un sacaleches. Si necesita ayuda con la lactancia, pídasela a su médico o al médico del bebé. Si necesita más ayuda, comuníquese con Servicios al Afiliado de CalViva Health, al **888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Materiales educativos: Llame al 800-804-6074 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados. CalViva Health tiene otros materiales sobre lactancia que usted puede obtener sin costo.

Sitio web de CalViva Health: www.calvivahealth.org
Puede obtener materiales de educación para la salud y otro tipo de información en el sitio web de CalViva Health.

Recursos comunitarios sobre lactancia

WIC: El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños ofrece clases, apoyo y materiales educativos sobre lactancia. Para encontrar una oficina del WIC cerca de usted, llame al **800-852-5770 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. El WIC también tiene información en su sitio web, www.wicworks.ca.gov.

La Leche League: La Leche League ofrece grupos de apoyo para las mujeres que amamantan. Para encontrar un grupo cerca de usted, llame al **800-525-3243 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 6:00 a. m. a 2:00 p. m. La Leche League también tiene un sitio web con información sobre lactancia: www.llli.org.

California Breastfeeding

Coalition: Para ver si la coalición de su condado tiene una guía de recursos para la lactancia en su área, visite www.californiabreastfeeding.org.

El hospital donde dio a luz también puede tener un especialista en lactancia. Llame al hospital donde tuvo al bebé para obtener más información.

UC Davis Human

Lactation Center: El centro UC Davis Human Lactation Center tiene un sitio web donde puede obtener información sobre el comportamiento de su bebé. Ingrese en www.secretsofbabybehavior.com.

La Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud Y Servicios Humanos de los EE. UU.:

La Oficina para la Salud de la Mujer tiene información sobre lactancia. Llame al **800-994-9662 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 6:00 a. m. a 3:00 p. m. o visite www.womenshealth.gov/breastfeeding.



Para obtener más información, llame sin costo a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **800-804-6074 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de CalViva Health, comuníquese con Servicios al Afiliado sin costo al **888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

BKT056304SP00 (7/22)