



# CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA:

## respuestas a sus preguntas sobre la lactancia materna



### ¿Por qué debo amamantar?

**LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA SU BEBÉ PORQUE:**

- tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente
- puede disminuir el riesgo de contraer resfriados e infecciones de oído
- puede disminuir el riesgo de obesidad, diabetes y otras enfermedades
- es más fácil de digerir para su bebé
- siempre está a la temperatura correcta, ni muy caliente ni muy fría

**¡TAMBIÉN ES MÁS SALUDABLE PARA USTED!  
AMAMANTAR:**

- puede ayudarla a recuperarse más rápido del parto
- reduce el riesgo de contraer diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer al seno y de ovario
- puede ayudarla a bajar de peso después del parto



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

**APOYO A LA  
LACTANCIA MATERNA  
DE WIC**

*APRENDAN JUNTOS. CREZCAN JUNTOS.*

## ¿Qué tan seguido debo amamantar a mi bebé?

Los recién nacidos amamantan frecuentemente, cerca de 8 a 12 veces en 24 horas. Alimente a su bebé cada vez que muestre signos de tener hambre, como:

- chuparse las manos o los dedos
- hacer ruidos con los labios o abrir la boca cuando le tocan los labios
- girar la cabeza para buscar el pezón de la madre
- retorcerse o estar muy inquieto cuando esté dormido

Muchas madres creen que llorar es el único signo que indica que su bebé tiene hambre. Pero, en realidad es un signo de ansiedad. Los bebés hambrientos muestran signos de hambre antes de empezar a llorar. Observar y responder pronto a los signos de hambre de su bebé puede evitar que llore.



### ¡Su cuerpo es sorprendente!

¿Sabía usted que a medida que amamanta a su bebé, su cuerpo se adapta para producir la cantidad correcta de leche? Amamantar pronto y con frecuencia ayudará a que su producción de leche siga el ritmo de crecimiento del estómago de su bebé.

Mientras más succione el bebé de su leche materna, usted producirá más leche. A esto se le llama estimulación y producción, y es sumamente importante para amamantar con éxito.

## ¿Cómo puedo saber si mi bebé está tomando suficiente leche?

Usted puede asegurarse de que su bebé está tomando suficiente leche de diferentes maneras. Una manera es contar el número de pañales mojados y sucios. El color, la textura y la frecuencia de las deposiciones de su bebé amamantado cambiarán conforme su bebé crezca.

La siguiente gráfica proporciona una guía para monitorear la frecuencia y el color de las deposiciones diarias de su bebé, así como sus pañales mojados. Las casillas muestran el menor número de cambios de pañal para la mayoría de los bebés. Está bien si su bebé tiene más cambios de pañal de los que se muestran. Su bebé puede producir más de 6 deposiciones al día después de la primera semana. Después de 6 semanas, puede que haya menos pañales sucios.

Otra manera de saber si su bebé está tomando suficiente leche es el aumento de peso. No se preocupe si su bebé baja un poco de peso durante los primeros días, es normal. Hable con su médico para asegurarse de que su bebé esté aumentando de peso normalmente.

Edad del bebé	Pañales mojados	Deposiciones
DÍA 1 (al nacer)	○	●
DÍA 2	○○	●●●
DÍA 3	○○○○○	●●●
DÍA 4	○○○○○○○	●●●
DÍA 5	○○○○○○○	●●●
DÍA 6	○○○○○○○	●●●
DÍA 7	○○○○○○○	●●●



## ¿Puedo alimentar a mi bebé con leche materna y fórmula?

Alimentar a su bebé con leche materna y fórmula durante el primer mes puede disminuir su producción de leche. Si su bebé se llena con fórmula y no amamanta, sus senos producirán menos leche.

## ¿Por qué se siente como si no estuviera produciendo leche?

La primera leche que producen las mamás nuevas se llama calostro. El calostro es una sustancia pegajosa y amarillenta llena de vitaminas y minerales. Le proporciona a su bebé inmunidad y nutrición. Aunque no parezca mucho, es suficiente para llenar el estómago de su bebé en los primeros días.

Al nacer, la barriga de su bebé no es más grande que una canica (aproximadamente de una a dos cucharaditas). Para el día 10, el estómago de su bebé crecerá al tamaño de una pelota de ping-pong (aproximadamente dos onzas). Su suministro de leche aumentará en unos días para mantenerse al día con las necesidades de su bebé.

## ¿Por qué me duelen los senos cuando mi bebé amamanta?

Es posible que sienta dolor si su bebé no está colocado adecuadamente o si no se agarra correctamente del pezón. Hable con el personal de lactancia de WIC para obtener ayuda con el posicionamiento y el agarre. ¡Las madres, abuelas, hermanas, otros familiares y amigos que han amamantado también pueden ser buenas fuentes de información!

## ¿Cómo me preparo para volver al trabajo si estoy amamantando?

Si regresa al trabajo poco después del nacimiento de su bebé, es mejor que haga un plan de cómo trabajar y amamantar. Busque una guardería o una niñera cerca de su trabajo y hable con ellos sobre sus planes para amamantar. Puede usar un extractor de leche para recolectar y almacenar leche para que su bebé tenga mientras está en el trabajo. WIC puede ayudarla a aprender sobre la extracción y el almacenamiento de leche materna. Deberá empezar a extraerse leche una semana antes de regresar al trabajo para asegurar un buen suministro.



---

Para más recursos visite:  
[WICBreastfeeding.fns.usda.gov](http://WICBreastfeeding.fns.usda.gov)

---