



## Lactancia materna

La experiencia de la lactancia materna es especial por muchos motivos: la alegría de la intimidad y el vínculo con tu bebé, el ahorro en los costos y los beneficios para la salud tanto de la madre como del bebé. La experiencia de cada mujer en cuanto a la maternidad es diferente, pero una de las primeras decisiones que toma una mamá primeriza consiste en cómo alimentar a su hijo. Aquí, encontrarás datos sobre la lactancia materna y recibirás consejos prácticos sobre cómo hacer que la lactancia materna funcione para ti a la vez que recibes la asistencia que necesitas.

### **P:** ¿Por qué debería amamantar?

**R:** La lactancia materna es normal y saludable para los bebés y las mamás. La leche materna tiene hormonas y células que combaten las enfermedades, llamadas anticuerpos, que ayudan a proteger a los bebés contra gérmenes y enfermedades. Esta protección es única y cambia para satisfacer las necesidades de tu bebé. Algunos motivos para amamantar son:

- La lactancia materna ofrece nutrientes esenciales y un alimento balanceado nutricionalmente
- La leche materna es fácil de digerir.
- La leche materna combate las enfermedades

### **P:** ¿Durante cuánto tiempo debería amamantar?

**R:** La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar durante 12 meses como mínimo y durante todo el tiempo que tanto la madre como el bebé deseen. La mayoría de los bebés deberían tomar solo leche materna durante los primeros seis meses.

### **P:** ¿Mi bebé necesita cereales o agua?

**R:** Hasta que tu bebé tenga 6 meses de edad, la Academia Americana de Pediatría recomienda alimentarlo

únicamente con leche materna. Darle cereales a tu bebé puede hacer que no quiera tanta leche materna. Esto disminuirá tu producción de leche. Puedes introducir otros alimentos de manera gradual a partir de los 6 meses de edad aproximadamente.

### **P:** ¿Mi bebé necesita más vitamina D?

**R:** Lo más probable es que sí. La vitamina D es necesaria para formar huesos fuertes. Todos los bebés y niños deberían tomar al menos 400 unidades internacionales (UI) de vitamina D al día. Para satisfacer esta necesidad, es posible que el pediatra recomiende que le des a tu bebé un suplemento de vitamina D de 400 UI al día.

### **P:** ¿Está bien que mi bebé use chupete?

**R:** Si deseas intentarlo, lo mejor es esperar hasta que el bebé tenga al menos 3 o 4 semanas de vida para darle chupete. Esto le da al bebé tiempo para aprender a prenderse bien al pecho y tomar suficiente leche.

Una vez que el bebé esté amamantándose bien, deberías usar el chupete al acostarlo para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

### **P:** ¿Es seguro fumar, beber o consumir drogas?

**R:** Si fumas, lo mejor que puede hacer por ti misma y por tu bebé es dejar el hábito lo antes posible. Aunque no logres dejar, conviene amamantar ya que esto puede proteger al bebé de problemas respiratorios y el SMSL. Asegúrate de fumar lejos del bebé y de cambiarte la ropa para mantenerlo alejado de los químicos que deja el humo. ¡Pide ayuda al médico o al profesional de enfermería para dejar de fumar!

Deberías evitar beber alcohol en exceso. Una bebida ocasional está bien, pero la Academia Americana de Pediatría recomienda esperar dos horas o más antes de amamantar. También puedes extraer leche antes de beber para alimentar más tarde a tu bebé.

No es seguro usar drogas ilegales. Drogas tales como la cocaína, la heroína y la PCP pueden dañar a su bebé. Algunos de los efectos secundarios registrados incluyen convulsiones, vómitos, mala alimentación y temblores.

### **P: ¿Puedo tomar medicamentos si estoy amamantando?**

**R:** Es lo más probable. Casi todos los medicamentos pasan a la leche en pequeñas cantidades. Algunos no tienen efecto en el bebé y pueden usarse durante la época de lactancia materna. Siempre consulta a tu médico o farmacéutico sobre los medicamentos que estás usando y pregunta antes de comenzar a usar otros nuevos. Esto incluye drogas recetadas y de venta libre, vitaminas, y suplementos dietarios o herbales.

En el caso de ciertas mujeres, dejar de tomar un medicamento puede ser más peligroso que los efectos que tendrá en el bebé lactante.

### **P: ¿Necesito anticonceptivos aunque esté amamantando?**

**R:** Sí. La lactancia materna no es una forma segura de prevenir el embarazo, aunque puede retrasar el regreso de la ovulación normal y los ciclos menstruales. Consulta al médico o profesional de enfermería acerca de las opciones de anticonceptivos que conviene usar durante el período de lactancia materna.

### **P: ¿Mi bebé lactante necesita vacunas?**

**R:** Sí. Las vacunas son muy importantes para la salud de tu bebé. La lactancia materna también puede ayudar al bebé a reaccionar mejor a ciertas inmunizaciones, lo que le brinda mayor protección. Sigue el programa que te dé tu médico. Si pasas por alto alguna vacuna, consulta al médico sobre cómo regularizarlo lo antes posible.

## Para obtener más información...

Para obtener más información sobre la lactancia materna, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

### **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**

Número de teléfono: 800-232-4636 • [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

### **Academia Americana de Pediatría (AAP)**

Número de teléfono: 847-434-4000 • [www.aap.org](http://www.aap.org)

### **La Liga de la Leche Internacional**

Número de teléfono: 800-525-3243 • [www.llli.org](http://www.llli.org)

El material de estas preguntas frecuentes no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 25 de julio de 2014

 [www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)

 [www.twitter.com/SaludDLaMujer](http://www.twitter.com/SaludDLaMujer)

 [www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)

[espanol.womenshealth.gov](http://espanol.womenshealth.gov) | 1-800-994-9662

