



Si desea más información, comuníquese con el Departamento de Salud de su localidad o con el



**Illinois Department of Human Services de Illinois  
División de Salud y Prevención de la Comunidad  
Oficina de Nutrición de la Familia**

535 W. Jefferson St.  
Springfield, IL 62761  
1-800-323-GROW (Voz y TTY)  
1-800-323-4769

El programa WIC es un programa de igualdad de oportunidades a la disposición de todas las personas que son elegibles, independiente de raza, color, sexo, origen nacional, edad o deshabilidad. Toda persona que crea que ha sido víctima de discriminación debe escribir al Secretary of Agriculture, Washington, DC 20250.

El Departamento de Servicios Humanos de Illinois es un empleador de igualdad de oportunidades de empleo, practica acción afirmativa y tiene programas para acomodar razonalmente a sus necesidades.

*Amamantar...*

# El mejor comienzo para el bebé



Departamento de Servicios  
Humanos de Illinois





# *El mejor comienzo*

Ahora comienza una época especial para usted. Tiene un nuevo bebé. Es el momento de estar juntos. El momento de compartir.

Este folleto le indicará cómo comenzar a amamantar. También le indicará cómo amamantar le ayudará a desarrollar una relación estrecha con su bebé.

Amamantar a su bebé le brinda el mejor comienzo en la vida.

## *¡Amamantar es lo mejor!*

Su leche es el mejor comienzo que usted puede brindarle a su bebé, porque:

- La leche materna tiene todo lo que el bebé necesita para crecer fuerte y sano.
- La leche materna ayuda a impedir que el bebé se enferme.
- La leche materna es fácil de digerir y previene alergias.

Amamantar a su bebé también es bueno para usted. Le ayuda a endurecer el abdomen y a recuperar la figura.

Mientras el bebé crece, usted ahorrará tiempo y dinero. No tiene que comprar nada ni calentar nada. Su leche siempre está fresca y lista para usar.

## *¡Amamantar es especial!*

La leche materna es especial para el bebé. No importa si sus senos son grandes o pequeños. Su cuerpo produce suficiente leche para el bebé.

Entre más amamante a su bebé, más leche producirá su cuerpo. Su cuerpo produce el tipo y la cantidad de leche necesaria en el momento en que su bebé la necesita. Su leche cambia a

medida que el bebé crece. Cambia de acuerdo a las necesidades del bebé.

El primer líquido que sale de su seno se llama calostro.

El calostro:

- es sumamente importante para el bebé.
- ayuda a proteger al bebé contra las enfermedades.
- tiene un aspecto amarillo y espeso o podría tener un aspecto claro y aguado.

El calostro cambia gradualmente hasta convertirse en leche madura, hacia el final de la primera semana después del nacimiento del bebé. Se vuelve más blanco y adquiere una consistencia más aguada.

¡La leche materna es todo lo que el bebé necesita durante cuatro a seis meses!

## *Al prepararse para la estancia en el hospital*

- Antes del parto, dígasles a su médico y al médico del bebé que usted piensa amamantar.
- Pida que al bebé le den solamente leche materna—ni fórmula ni agua estéril ni agua con glucosa. Pídale al médico del bebé que dé esta orden por escrito.
- Pida amamantar al bebé tan pronto como sea posible después del parto, preferiblemente en la sala de partos, o por lo menos dentro de la hora después del parto.

## *Al ingresar en el hospital*

- Recuérdele al médico y al personal de enfermería que usted quiere amamantar y pida amamantar al bebé tan pronto como sea posible después del parto, o pídale a su persona de apoyo que lo haga.
- Pida que mantengan al bebé en su habitación el mayor tiempo posible.

# *Amamantar~ un Regalo de amor*

La leche materna es el mejor alimento para el bebé. Cuando le da su leche al bebé y no le da fórmula, es menos probable que el bebé se enferme.

Su leche le da al bebé el mejor comienzo en la vida. ¡Y sólo usted puede dársela!

*Persona(s) experta(s) en amamantar*

---

---

---

Teléfono \_\_\_\_\_

- Si por la noche se llevan al bebé al cuarto de bebés, pida que le lleven al bebé a su habitación cuando se despierte, lllore o parezca estar intranquilo o tener hambre.
- Para evitar que el bebé se sienta confundido con los pezones y que los senos se le congestionen, pida que no le den fórmula, agua, biberones ni chupones al bebé.

## *Acerque al bebé a su seno— pégueselo*

1. Gire al bebé hacia el seno de modo que usted y el bebé queden “estómago contra estómago”.
2. Sostenga al bebé muy cerca de usted, con la boca frente a su pezón.
3. Sostenga el seno con los dedos por debajo y el pulgar por encima, dejando espacio suficiente para que el bebé se pegue.
4. Toque suavemente el labio inferior del bebé con el pezón (vea la figura A).
5. Cuando el bebé abra bien la boca, acérqueselo de modo que la mayor parte del área oscura del seno quede dentro de la boca del bebé (vea la figura B).
6. Sujete al bebé muy cerca de usted mientras lo amamanta.
7. Sáquele los gases al bebé antes de pasarlo al otro seno. La próxima vez que lo amamante, haga que el bebé comience por el otro seno.



A



B

## *Algunas consideraciones finales sobre la pirámide de alimentos—*

- No tiene que comer una dieta “perfecta” para producir la leche perfecta para su bebé. Es importante que se cuide, descanse lo suficiente, y siga una dieta variada para que se sienta mejor y más sana.
- Siga la Pirámide Guía de alimentos para asegurarse de que sigue una dieta variada.
- Beba para calmar la sed todos los días. El agua, la leche y los jugos son buenas opciones.
- Limite las bebidas que contienen cafeína a un máximo de 2 a 3 al día.
- Evite las bebidas alcohólicas.
- Consulte siempre con su médico antes de tomar medicamentos.

## *Otras dudas*

¿Es muy irritable su bebé?

Casi todos los bebés pasan por períodos de irritabilidad, especialmente durante las primeras semanas de vida. Estar un poco irritable es normal. Si le parece excesivo, hable con un profesional en atención a la salud para tratar de identificar la razón por la que su bebé está irritable.

## *Planificación familiar*

Aunque esté amamantando, ¡puede quedar embarazada! Si no quiere quedar embarazada, no olvide protegerse. La clínica de planificación familiar o su médico podrá ayudarle a escoger un método seguro y eficaz.



# Posiciones para amamantar

Elija las posiciones que sean más cómodas para usted.  
Es aconsejable usar distintas posiciones.

*Posición de arrullo*



*Sujeción modificada de bola*

Las nalgas del bebé reposan sobre el espaldar de la silla o el sofá y sus piernas suben por el espaldar de la silla, a fin de garantizar que el bebé pueda flexionar las caderas y relajar la quijada y la lengua.



*Posición recostada*



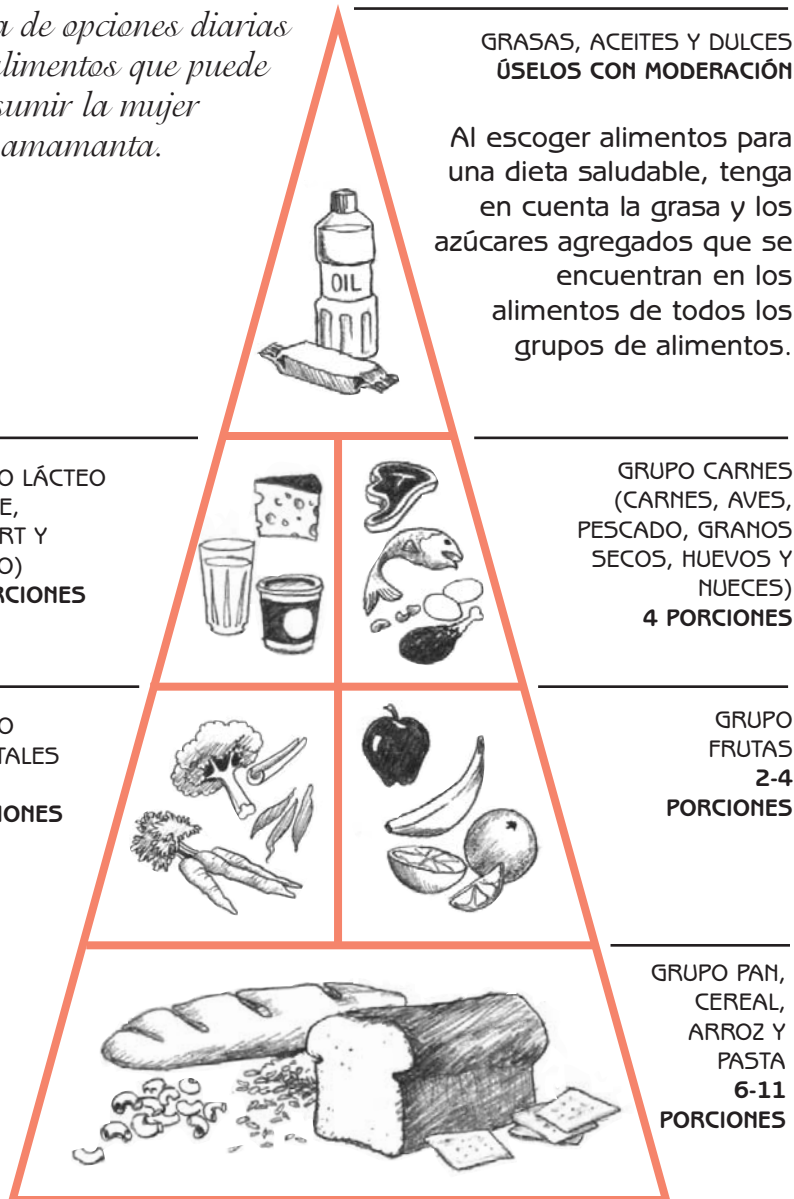
## Para retirar al bebé del seno

Interrumpa la succión gentilmente, colocando un dedo limpio en la comisura de la boca del bebé, entre las encías.



# Pirámide Guía de alimentos

*Guía de opciones diarias de alimentos que puede consumir la mujer que amamanta.*



## *Cuándo dar de comer al bebé*

El recién nacido necesitará comer con frecuencia, aproximadamente cada hora y media a tres horas durante tanto el día como la noche (ocho a 14 veces en 24 horas). Darle de comer con frecuencia también es importante para usted. Le ayuda a producir un buen suministro de leche, e impide que sus senos se llenen demasiado.

Comenzando con la primera vez que le dé de comer, puede amamantarlo durante el tiempo que el bebé quiera. Cuando el bebé comience a perder interés, retírelo del seno, sáquele los gases y ofrézcale el otro seno.

Para evitar problemas y sacar más provecho, déle de comer al bebé solamente leche materna durante un mínimo de cuatro a seis semanas. No necesita darle agua ni fórmula.

En caso de que tenga necesidad de separarse del bebé, la enfermera o nutricionista de la clínica le puede ayudar a establecer un plan para dar de comer al bebé.

## *¿Y si el bebé llora?*

El llanto del bebé es su forma de decir: "¡Necesito algo!". Podría ser:

- Un pañal limpio.
- Que le saquen los gases.
- Que lo mezan y le den cariño.
- Una siesta.
- Que lo abriguen más o lo desabriguen, para sentirse más cómodo.

Si acaba de amamantarlo, primero trate de proporcionarle estas cosas. Si nada sirve, es posible que el bebé aún tenga hambre y, por ello, trate de amamantarlo con mayor frecuencia hasta que su cuerpo produzca más leche.

- Pruebe una posición distinta para amamantar.
- No deje de amamantar. Amamantar al bebé le hará sentirse más cómoda.

Si se le inflaman los senos, es posible que no se sienta bien. Se sentirá mejor en uno a dos días. Trate de descansar mucho y amamante con frecuencia, por lo menos cada dos a tres horas. Si tiene fiebre o síntomas parecidos a la influenza, llame a la clínica o al médico. **NO DEJE DE AMAMANTAR.**

## *Amamantar cuando esté enferma*

Puede seguir amamantando inclusive con la mayoría de las enfermedades, tales como tos, resfriado, fiebre o diarrea común. Su leche es buena y ayuda a proteger al bebé contra enfermedades. Si tiene preguntas acerca de amamantar cuando esté enferma, llame a la clínica. No tome ningún medicamento sin consultarlo antes con el médico.

### *Use la Pirámide Guía de alimentos para ayudarlo a comer mejor cada día*

Comience con mucho pan, cereal, arroz y pasta; vegetales y frutas. Agregue 4 porciones del Grupo Lácteo y 4 porciones del Grupo Carnes. Cada uno de estos grupos de alimentos proporciona parte, aunque no la totalidad, de los elementos nutritivos que necesita. Cada día escoja frutas y vegetales que sean buenas fuentes de vitaminas A y C.

La cúspide de la Pirámide muestra las grasas, los aceites y los dulces. Se trata de alimentos tales como aderezos para ensaladas, mantequilla, margarina, azúcares, sodas, bombones y postres dulces. Estos alimentos suministran calorías pero pocas vitaminas y minerales. La mayoría de las personas debería limitar la cantidad que consume de estos alimentos.

## *¿Está comiendo suficiente el bebé?*

Su cuerpo produce toda la leche que el bebé necesita. Usted se puede hacer las preguntas siguientes para determinar si el bebé está comiendo suficiente.

1. ¿Moja el bebé los pañales por lo menos seis veces al día?
2. ¿Duerme un poco el bebé entre comidas?
3. ¿Está subiendo de peso el bebé?
4. ¿Evacúa por lo menos una vez al día?

Si su respuesta a cualquiera de estas preguntas es "No", trate de darle de comer más veces al día. Además, déle de comer durante más tiempo.

## *Qué hacer con los pañales sucios del bebé*

El excremento del bebé amamantado podría ser de distintas maneras:

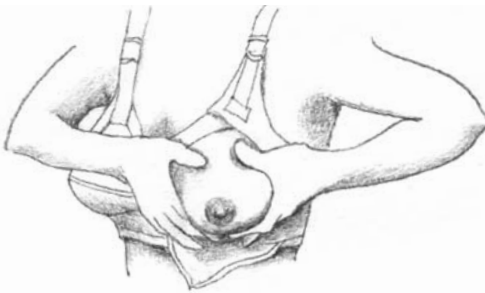
- De color entre amarillo vivo a marrón oscuro.
- Muy blandos y algo grumosos.
- Puede ser sin un olor fuerte.
- Podría evacuar una o dos veces al día durante las primeras semanas, o hasta una vez cada vez que coma.
- Después de aproximadamente dos meses, podría evacuar una vez al día e inclusive una vez cada cuatro a cinco días.

Todo eso es normal. Sencillamente depende de su bebé.

## *Cuidese los senos.*

Si los pezones le duelen, haga lo siguiente:

- Asegúrese de que el bebé se pegue correctamente, que todo el pezón y la mayor área posible de la areola (la parte oscura) queden dentro de la boca del bebé, y que la boca del bebé esté bien abierta.
- Pruebe una posición distinta al amamantar. Cambiar de posición evita que el bebé tenga contacto con la misma parte del seno todo el tiempo y esto impide que usted sienta dolor.
- Dé de comer al bebé por menos tiempo del acostumbrado, aunque con mayor frecuencia.
- Envuelva un cubo de hielo en un paño, humedézcalo y póngaselo sobre el pezón dolorido antes de amamantar. Déjelo ahí de 10 a 30 segundos.
- Sáquese un poco de leche o frote la que quede en el pezón y déjela secar después de amamantar. Nunca use jabón, alcohol ni cremas en los pezones.
- Exponga los pezones al aire por aproximadamente 15 minutos después de amamantar o déjese abiertas las cubiertas del sostén.



Si tiene los senos duros e inflamados, haga lo siguiente:

- Amamante con mayor frecuencia para mantener blandos los senos.
- Empape un paño con agua tibia y póngaselo sobre los senos. O dése un baño con agua tibia en la regadera o la tina.
- Dése un masaje suave en los senos desde la axila hasta el pezón.
- Sáquese delicadamente un poco de leche para que los senos se ablanden y el bebé los pueda agarrar bien.

*Notas*

