

LA LECHE MATERNA

La leche materna contiene vitaminas y nutrientes que ayudan a mantener a su bebé saludable. Su cuerpo empieza a producir calostro durante la última etapa del embarazo. Después de producir calostro, sus pechos empiezan a producir una mayor cantidad de leche de transición. Las mujeres con sobrepeso pueden tardarse hasta 72 horas o tres días después del parto en producir leche de transición. Si después de tres días usted piensa que no tiene suficientemente leche, no se desespere.

CONSEJO DE LA SEMANA

- La leche materna contiene nutrientes para mantener a su bebé saludable.
- Las mujeres con sobrepeso pueden tardarse más en tener suficientemente leche materna.
- ¡No se dé por vencida!

Eso no quiere decir que usted haya fracasado. Hable con su doctor y obtenga apoyo de una asesora en lactancia materna para que la ayude a amamantar a su bebé.

Mire cómo cambia la leche materna conforme crece su bebé

EL CALOSTRO

- Se produce durante los primeros cinco días después del parto.
- Es alto en proteínas y bajo en grasas.
- Protege contra los virus, las bacterias, y las alergias.
- Es amarillenta y espesa.
- Dele calostro a su bebé entre 10 y 12 veces al día o cada una o dos horas.
- Durante los primeros dos días, su bebé se tomará aproximadamente una cucharadita de calostro cada vez que le dé pecho.

LA LECHE DE TRANSICIÓN

- Se produce después del calostro, entre 5 y 20 días después del parto.
- Alto en grasas, calorías, y vitaminas.
- Aumenta la cantidad de leche que produce. Su bebé comenzará a tomar entre 13 y 18 cucharaditas o entre 2 y 3 onzas de leche cada vez que le de pecho.
- Las mujeres con sobrepeso pueden tardar más en producir leche de transición.
- Sus pechos se sentirán más llenos, más pesados, y más sensibles cuando empiecen a producir más leche.
- Dele pecho a su bebé entre 8 y 12 veces al día o cada dos o tres horas.
- El bebé amamantará entre 15 y 20 minutos de cada pecho.

LECHE MADURA

- Por lo general se produce tres semanas o 21 días o más después del parto.
- Varía en consistencia entre el momento en que empieza a darle pecho a su bebé y el momento en que termina de darle pecho.
- Es menos espesa y más aguada que la leche de transición.
- Durante esta fase, le dará el pecho por menos tiempo y con menos frecuencia al bebé.

¿CÓMO VARÍA LA CONSISTENCIA DE LA LECHE MADURA?

- Si siente que sus pechos están llenos, pesados, y sensibles entre el segundo y quinto día después del parto, entonces sabe que está produciendo más leche. Durante este tiempo, puede que sus pechos aumentan de tamaño hasta una copa.
- Cuando esté dando pecho, después de que el bebé succione un par de veces, usted debe poder oír y ver cómo el bebé se traga la leche con un ritmo lento y constante.
- Es normal que su bebé quiera amamantar más seguido ocasionalmente. Lo más probable es que esté pasando por un estirón en el

LECHE DE INICIO

- **Leche de inicio:** satisface la sed de su bebé.
- La leche está: diluida
 - Es rala
 - Es alta en contenido de azúcar
 - Es baja en grasas y calorías

LECHE FINAL

- **Leche final:** le ayuda al bebé a dormir bien
- La leche está: concentrada
 - Es espesa y cremosa
 - Es baja en azúcar
 - Es alta en grasas y calorías

crecimiento. A esto se le llama periodos de alta demanda o cluster feeding en inglés. Esto es normal, es una señal que su bebé está creciendo y necesita más alimento que lo usual. No confunda esto con pensar que no tiene suficientemente leche. Si esto es el caso, vuélvale a dar pecho a su bebé, incluso si le acaba de dar pecho.

LO QUE PUEDE HACER:

- Asegúrese de que su bebé se prenda bien al pecho. El buen prendimiento es cuando la boca del bebé cubre el pezón y la mayor parte de la areola del pecho para poder sacar leche.
- Procure darle pecho a su bebé cada vez que se lo pida y tenga hambre.
- Deje que el bebé le indique cuánto tiempo quiere tomar pecho. Cuando termine de tomar pecho de un lado, hágalo eructar para que libere el gas de su estómago y después ofrézcale el otro pecho si todavía tiene hambre. Si él bebé está satisfecho, no hay que insistir. Puede sacarse leche con una bomba para extraer leche para que su otro pecho no se congestione.
- Procure no darle chupones o biberones a su bebé durante las primeras cuatro semanas.

La lactancia exclusiva le ayudará a seguir produciendo leche materna.

- Evite darle al bebé leche en fórmula, agua, o jugo ya que la leche materna satisface todas las necesidades de su bebé.
- Si aún piensa que usted no está produciendo suficiente leche materna, consulte a su doctor o a una asesora en lactancia para que le enseñe a aumentar su producción de leche sin tener que darle fórmula a su bebé.
- Observe las heces de su bebé y pese a su bebé cuando vaya al doctor para asegurarse de que esté bebiendo suficiente leche. Su bebé debe empezar a subir de peso al cuarto día después de haber nacido.
- Recuerde que mientras más frecuentemente le dé pecho a su bebé, más leche producirá.

Obtenga ayuda lo más pronto posible a través de una de las consejeras del programa estatal para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés), o de una asesora de lactancia.

La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que los seguros médicos le proporcionen acceso a equipo y a asesoras expertas en lactancia a las mujeres con bebés recién nacidos. Consulte con su seguro médico si tiene preguntas acerca de los beneficios para la lactancia que a usted le corresponden.



RECURSOS:

Consulte los otros módulos del programa Choose Health LA Moms para aprender más sobre la lactancia.

FALTA DE LECHE, ¿MITO O REALIDAD?

l11i.org/langespanol/ncvol19_1_07.html

SENSACIÓN DE LECHE INSUFICIENTE

lactamos.com/leche-insuficiente.html

POCA LECHE EN LA LACTANCIA

netmoms.es/revista/bebe/ayuda-para-la-lactancia/poca-leche-en-la-lactancia/

UNA GUÍA FÁCIL PARA LA LACTANCIA

in.gov/icw/files/lactancia.pdf

BLOGS:

PROBLEMAS DE PRODUCCIÓN DE LECHE

guiadelactanciamaterna.wordpress.com/dificultades-mama/problemas-de-produccion-de-leche/

VIDEO:

COMO PRODUCIR MÁS LECHE

youtube.com/watch?v=Rosvf1L8dx4