



Preguntas frecuentes sobre la lactancia materna

**Consortio para Disminuir la Obesidad
Infantil en Chicago
(CLOCC, por sus siglas en inglés)
2300 Children's Plaza Box 157
Chicago, IL 60614-3394
www.clocc.net**

**Para solicitar una versión electrónica de
este folleto, contacte con:**

**Sarah Welch, MPH
swelch@childrensmemorial.org**

Creado por: Tamara E. O'Neal, Practicante de verano en CLOCC
UIC-COM – Programa de Salud Urbana



1. ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?

Para el bebé/lactante:

La Academia Americana de Pediatría ha reportado que la leche humana proporciona la nutrición ideal en comparación con otros tipos de alimentación, y produce mejores resultados en cuanto al crecimiento y la nutrición de los bebés. La leche humana ayuda en el proceso de la digestión y la maduración del tubo digestivo, y disminuye la incidencia de las enfermedades más comunes, por ejemplo: diarrea, vómito, asma, otitis media (infección del oído), diabetes mellitus tipo 1 y eccema, además de retrasar la aparición de ciertas alergias. También disminuye el riesgo de obesidad en los niños.

Para la madre:

Debido al incremento en los niveles de una hormona llamada oxitocina, que estimula las contracciones del útero, las madres que amamantan a sus bebés experimentan menor sangrado después del parto. La oxitocina también contribuye a una recuperación más rápida después del parto y a que el útero recupere su tamaño normal. Las madres que amamantan a sus hijos tienen mayores probabilidades de volver a tener el mismo peso anterior al embarazo, y lo hacen más rápido que las madres que no lactan.

La lactancia materna contribuye a alargar los intervalos entre los nacimientos de los hijos y reduce el riesgo de cáncer de ovarios y cáncer de seno antes de la menopausia.

Para la familia:

Lactar o amamantar fomenta el lazo afectivo entre la madre y el bebé. Se calcula que las madres que amamantan a sus hijos pueden ahorrarle a la familia entre \$1200- 1500 por año. Debido a que la leche materna siempre está lista para beber, una madre que amamanta puede alimentar a su hijo(a) más rápidamente que las madres que no amamantan a sus hijos y que deben preparar el biberón, ¡sobre todo por la madrugada!

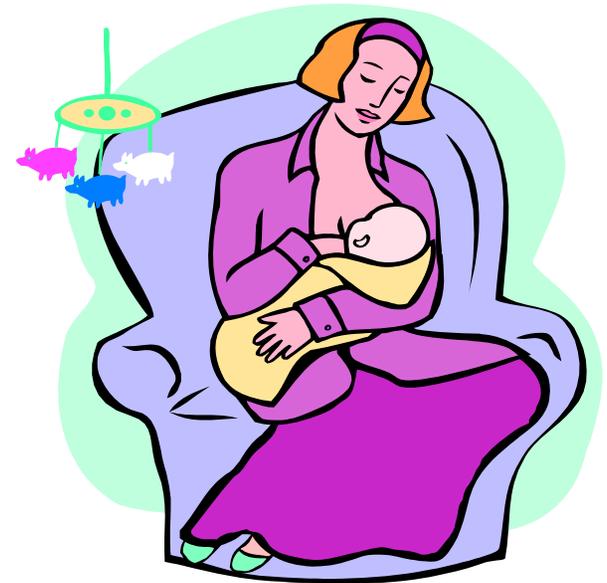
Para la comunidad:

La lactancia materna disminuye los costos relacionados con el cuidado de la salud, ausencias relacionadas con enfermedades en las escuelas y las ausencias de los padres en sus lugares de trabajo, ¡lo cual resulta en una pérdida de ingresos!

*** Para leer "101 reasons to breastfeed your child" (101 razones para amamantar a su hijo(a)) visite el sitio Web:
http://www.naturalchild.org/guest/leslie_burby.htm

11. ¿Dónde puedo encontrar material de apoyo adicional sobre la lactancia materna?

Siempre comience preguntándole a su médico o profesional de la salud. Si tiene preguntas adicionales, puede comunicarse con la National Breastfeeding Helpline (línea de ayuda nacional para la lactancia materna) en el 1-800-994-9662 para hablar con consejeras especializadas en lactancia materna. Otros recursos locales son: "The Chicago Area Breastfeeding Coalition", en <http://chicagoareabfc.org>, "The Chicago Region Breastfeeding Taskforce" en <http://www.chicagobreastfeeds.webs.com>, o "La Leche League of Chicago" en <http://www.llusa.org/IL/WebChicagoIL.html>.



8. ¿Cómo puede la familia apoyar a la madre y al bebé lactante?

Hay muchas maneras en que la familia puede ayudar a la madre lactante y a su bebé. Por ejemplo, mientras la madre está amamantando al bebé, otros miembros de la familia pueden ayudar con los quehaceres de la casa, para así disminuir el estrés de la madre. Una madre lactante también puede pedirle consejos a su madre o suegra, o que le hablen sobre su experiencia personal con la lactancia materna. Además, la madre lactante puede pedirle a sus familiares cercanos que acudan con ella a las sesiones educativas y consultas sobre la lactancia que tenga con su médico o enfermero(a). De esta manera, se podrá asegurar que cualquier pregunta o duda que exista sea respondida o discutida con un personal bien informado y confiable.

9. ¿Qué es WIC (Programa para Mujeres, Lactantes y Niños)(“Women, Infants and Children Program”) ¿Cómo nos puede ayudar?

Es un programa federal de nutrición suplementaria especial para las mujeres, los lactantes y niños, que es administrado por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois (“Illinois Department of Human Services”) y que proporciona servicios de nutrición, educación/consejería y remisiones y apoyo para las familias y madres lactantes que reúnan ciertos requisitos. Las clínicas de WIC pueden ayudar a las madres lactantes a obtener extractores de leche y a proporcionarle a la familia alimentos saludables. Para obtener información sobre los requisitos, llame al 1-800-323-4769.

10. ¿Qué es una consejera en lactancia materna? ¿Cómo me puede ayudar?

Una Consejera en Lactancia Materna facilita sesiones educativas, de orientación y apoyo con ejemplos prácticos para las madres lactantes. Muchas consejeras en lactancia son enfermeras, nutriólogas, doctoras, parteras o educadoras prenatales. Ellas pueden impartir clases prenatales sobre la lactancia materna, hacer visitas domiciliarias, verificar el peso del bebé, evaluar si el bebé se está acoplado bien y el esfuerzo que hace al alimentarse. Así mismo, implementa otras tareas para apoyar o ayudar a la familia durante el proceso de lactancia. La misma información que se le facilita a la madre lactante se le enseña al padre. Para localizar una Consultora en Lactancia Materna en su área, visite el sitio Web <http://www.ilca.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3337>.

2. ¿Cómo puede una madre superar las barreras que normalmente se perciben sobre la lactancia materna?

Algunas barreras como la vergüenza, los problemas para lactar, el empleo o el cuidado infantil pueden ocasionar que las madres se frustren y dejen de amamantar a su bebé. Afortunadamente, hay muchas maneras de superar esos obstáculos. Por ejemplo:

1. Algunas madres podrían sentirse excluidas en cuanto a la vida social mientras tienen que amamantar al bebé, o podrían avergonzarse y limitar esta actividad. Sin embargo, el simple uso de un cobertor para lactar puede ser la solución para este problema.
2. Algunos problemas como el dolor en los pezones, la inflamación de los senos o la incapacidad del/de la bebé para acoplar su boca al pezón/areola pueden ser el resultado de una alimentación menos frecuente o una técnica de amamantamiento inadecuada. Con la educación adecuada sobre lactancia y los recursos disponibles a través de su médico, consejero(a) o consultora en lactancia o de las consejeras del WIC, estas barreras también pueden ser superadas.
3. Algunas madres dejan de amamantar al bebé porque se enfrentan a la presión que reciben de sus supervisores o compañeros de trabajo para que no tome recesos para extraerse la leche. Por ley, en el estado de Illinois las madres tienen el derecho a que se le permita tomar recesos no pagados para extraerse la leche materna en un lugar privado, que no sea en un baño público.

3. ¿Qué materiales se necesitan para poder lactar/amamantar?

No se necesitan materiales adicionales para el acto de amamantar en sí, pero hay muchas tiendas que venden artículos que sirven a las madres lactantes y que pueden ayudar a facilitar el proceso de lactancia materna. Por ejemplo, algunas madres lactantes deciden comprar o hacer cobertores de lactancia, que les sirven para cubrirse mientras amamantan a sus bebés. Muchas madres deciden usar un extractor de leche para poder almacenar la leche materna para alimentaciones posteriores y evitar que se desperdicie la leche, asegurando así que el bebé tenga un suministro constante.

4. ¿Dónde puedo comprar estos u otros artículos opcionales de apoyo?

Lea la lista que se incluye con este paquete, sobre los lugares donde puede encontrar estos recursos.

5. ¿Por cuánto tiempo se puede almacenar la leche humana?

Ubicación	Temperatura:	Duración	Comentarios
Mesa/tope de la cocina	Temperatura ambiente (hasta 77° F o 25° C)	6 a 8 horas	Los recipientes deben estar cubiertos y mantenerse tan fríos como sea posible. Es recomendable cubrir el envase con una toalla fría para mantener la leche más fresca.
Bolsa con material térmico/refrigerante	5 -39° F o -15 -4° C	24 horas	Mantenga a toda hora las bolsas con hielo en contacto con los envases que tienen la leche, y trate de no abrir mucho la bolsa térmica.
Refrigerador	39° F o 4° C	5 días	Guarde la leche al fondo del refrigerador.
Congelador			
Compartimento del congelador dentro del refrigerador	5° F o -15° C	2 semanas	Almacene la leche al fondo del congelador, donde la temperatura es constante. La leche almacenada durante más tiempo del recomendado se puede usar, pero algunos de los lípidos en la misma se degradan, lo cual disminuye la calidad de la leche.
Compartimento de congelador dentro del refrigerador que tiene puertas separadas	0° F o -18° C	Entre 3 y 6 meses	
Congelador comercial, vertical u horizontal	-4° F o -20° C	Entre 6 y 12 meses	
Referencia: Academia de la Medicina para la Lactancia Materna (Academy of Breastfeeding Medicine) (2004) Protocolo clínico #8: "Información sobre el almacenaje de leche humana para el uso doméstico de bebés nacidos a término" ("Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants") Princeton Junction, New Jersey: Academia de la Medicina para la Lactancia Materna (Academy of Breastfeeding Medicine)			

6. ¿Por cuánto tiempo es recomendable que la madre amamante a su bebé?

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que se amamante al/a la bebé al menos durante el primer año de vida, debido a todos los beneficios que esto aporta a la nutrición, la salud gastrointestinal, el sistema inmune y el desarrollo psicológico y neurológico del lactante. La AAP recomienda que, para su mayor beneficio, el/la bebé se alimente exclusivamente con la leche materna durante los primeros 4 a 6 meses de vida.

7. ¿Qué hábitos alimenticios debe tener la madre mientras está lactando?

Es importante que las madres que estén lactando coman bien o lleven una dieta balanceada. Esto incluye agregar un promedio de 500 calorías por encima de sus necesidades básicas. Las recomendaciones más recientes sobre la alimentación con relación a las proteínas sugieren que se agreguen proteínas, carbohidratos complejos, verduras (como brócoli, pimientos morrones), frutas (como manzanas, naranjas, melones) y granos enteros (como pan de trigo, arroz integral). Sin embargo, la cantidad de nutrientes que consuma la madre podría no ser suficiente para el bebé que sólo se alimenta con la leche materna. Por ejemplo, **los bebés lactantes necesitan recibir un suplemento de vitamina D, ya que la cantidad que ingiere la madre no es suficiente.**