

Alimentando a su Bebé— Lactancia Materna y Alimentación por Biberón

La leche materna es la manera natural y recomendada de alimentar a su bebé. No solamente es saludable para el niño, es también segura, conveniente y ¡gratis! Algunas maneras simples pueden ayudar a las madres a establecer una buena rutina para amamantar a su hijo. Los bebés alimentados de este modo necesitan vitaminas por medio de gotas. La mayoría de los problemas que puedan presentarse se resuelven con la ayuda del médico. Si usted decide no darle el seno a su hijo o si hay razones médicas que le impidan hacerlo, la leche de fórmula es una alternativa aceptable.

¿Cómo debo alimentar a mi hijo?

Encontrar una rutina que sea satisfactoria tanto para la madre como para el bebé es de suma importancia. No solamente porque le suministra una excelente nutrición al bebé, sino también porque representa una forma de relajación y confort para madre e hijo.

Para la mayoría de los lactantes, la leche materna es lo mejor, ya que da la mejor nutrición y ayuda a reducir las infecciones y otros problemas de salud durante los primeros meses. También produce gratificación emocional para la madre y su bebé. Si no hay problemas de salud que lo impidan, la mayoría de las madres pueden amamantar a su bebé satisfactoriamente.

El administrar fórmula es una alternativa, si se desea o es necesario. Las fórmulas modernas son buenos substitutos de la leche materna. Su médico y otros profesionales de la salud pueden darle información y apoyo para poder establecer una rutina de alimentación adecuada.

Leche materna: ventajas y desventajas

Ventajas. La leche materna es la dieta perfecta para el bebé. Está siempre disponible, a la temperatura adecuada y ¡es completamente gratis! Asimismo, provee anticuerpos que ayudan a combatir las infecciones, especialmente durante las primeras semanas cuando el sistema inmunológico del bebé todavía está madurando. Los niños alimentados con la leche de la madre tienen menos diarrea, menos

infecciones del oído y de otro tipo y, posiblemente, menos reacciones alérgicas. Muchas mamás primerizas sienten que alimentar a su hijo con su propia leche las ayuda a establecer una estrecha relación emocional con él.

Desventajas. Aunque la mayoría de los problemas pueden resolverse, algunas madres encuentran dificultades al amamantar a su hijo. Con educación y apoyo se pueden manejar estos problemas. Alimentar al niño con la leche materna no es siempre conveniente, especialmente cuando las madres deben volver a su trabajo. Sin embargo, la mayoría de las madres pueden amamantar al niño cuando están en su hogar. Cuando están trabajando, la niñera puede darle al bebé leche materna obtenida por medio de una bomba, o darle leche de fórmula.

¿Qué pasa si no puedo amamantar al bebé? Ciertos problemas médicos pueden interferir con la alimentación materna; por ejemplo, si la madre está infectada con VIH (el virus que causa el SIDA) o está tomando algunos medicamentos que pueden pasar a la leche. Discuta esos problemas con su médico. No se preocupe si no puede amamantar al bebé; la alimentación por medio de fórmula también proporciona una nutrición excelente y también produce una fuerte unión entre la madre y el bebé.

Para algunas madres, alimentar al bebé con fórmula es más conveniente que darle su propia leche. Algunas madres simplemente no desean hacerlo o no pueden hacerlo por una variedad de razones. Las fórmulas para bebés proveen todos los nutrientes y vitaminas necesarios para lograr un desarrollo y un crecimiento normales.

¿Cómo debo amamantar a mi bebé?

Las madres recibirán la instrucción necesaria después del nacimiento.

- Busque una silla u otro asiento cómodo donde tenga apoyo suficiente para poder apoyar la cabeza del niño, dejando la otra mano libre para sostener el seno. Coloque el pezón y la areola (el área rosada alrededor del pezón) cerca de la boca del bebé, teniendo la precaución de que el seno no bloquee la nariz.
- Si el bebé huele la leche, moverá la cabeza buscándola. Si el seno toca la mejilla, girará la cabeza hacia ese lado y empezará a abrir la boca. Es un acto reflejo.
- El poner el pezón y la areola dentro de la boca del niño lo hará chupar. Una vez que la leche esté en la boca, el

niño la tomará. Estas acciones también son causadas por reflejos.

- Cuando el niño esté tomando la leche de un seno, se producirá una estimulación del flujo de leche en los dos. Alimente al niño usando los dos pechos cada vez por las primeras semanas, ya que la estimulación constante es necesaria para mantener un flujo de leche continuo. Después de que se haya establecido un abastecimiento de leche regular, puede alternar los senos.
- La alimentación debe durar entre 5 y 20 minutos por seno, pero el niño obtiene la mayor parte de la leche durante los primeros minutos. Si no suelta el pecho después de un tiempo razonable, póngale un dedo suavemente en la boca para que disminuya la succión y libere el pezón. No lo jale para que suelte el seno.
- No permita que el bebé use el seno por un tiempo largo, como un biberón. Esto puede causar inflamación del pezón o incluso daño dental.
- Durante las comidas y después de ellas, el niño debe eructar, para que el aire que haya sido ingerido salga del estómago. Téngalo erguido, con la cabeza en su hombro, dándole palmaditas suaves o haciéndole un masaje en la espalda.
- En general, es mejor no darle al niño que está siendo amamantado botellas extras de leche, por lo menos hasta que la alimentación con leche materna y la producción de leche estén bien establecidas.
- ! ● Todos los niños alimentados con leche materna deben recibir suplementos de vitamina D, la cual está generalmente incluida en las gotas de vitaminas.
- ! ● Después de los 4 a 6 meses, los niños alimentados con leche materna necesitan un suplemento de hierro, el cual puede ser administrado en forma de multivitaminas con hierro o por medio de fórmula fortificada con hierro.
- *Mientras usted está amamantando al bebé:*
 - Cuide bien los pezones lavándolos con un jabón suave y evitando la irritación por ropa pesada. La zona debe mantenerse bien seca. Use un sostén con material absorbente o un paño limpio que absorba la leche que pueda gotear.
 - Las madres que estén amamantando deben obtener una nutrición adecuada y no empezar dietas para perder peso. No hay razón para evitar comidas específicas, aunque algunas madres creen que ciertos alimentos no le caen bien al bebé.
 - Las madres asimismo deben evitar fumar, tomar bebidas alcohólicas o consumir drogas sin consultar con el médico.

¿Cómo alimento a mi bebé con fórmula?

Siempre use una botella limpia. Está bien lavarla con agua y jabón. Si usa fórmula en forma de polvo, asegúrese

de agregar la cantidad correcta de agua por cada porción de fórmula.

- La fórmula suele darse ligeramente tibia. Sin embargo, la leche puede estar a temperatura ambiental o aun fría, a no ser que usted crea que al niño no le gusta así. No ponga las botellas en el horno microondas, ya que puede causar un calentamiento desigual: algunas porciones del líquido se calientan demasiado, mientras que otras permanecen frías. Una manera apropiada de calentar la fórmula es colocándola debajo de agua caliente corriente.
- Mantenga al niño seguro y confortable, como si lo estuviera amamantando. Hágalo eructar una o dos veces mientras esté comiendo, y después de que haya terminado.
- Siempre sostenga al niño mientras lo alimenta, y no deje que la botella esté en su boca si usted no la está sosteniendo. Los bebés necesitan el contacto físico. Además, dejar al niño solo con la botella puede causarle ahogamiento. Dejar la botella dentro de su boca puede dañar sus dientes.
- Bote la leche que quede en la botella. En la leche guardada pueden crecer gérmenes, aun si está en el refrigerador.

¿Con qué frecuencia y en qué cantidad?

- La alimentación puede comenzarse inmediatamente después del nacimiento, incluso en la sala de parto, y preferentemente dentro de las primeras horas. Durante los primeros días de vida, los recién nacidos duermen mucho y pueden no mostrar mucho interés en alimentarse, de modo que no es anormal que pierdan un poco de peso en ese período. La mayoría de los bebés “despiertan” y comienzan a comer bien hacia el cuarto o quinto día de vida.
- La mayoría de los bebés sanos quieren comer frecuentemente durante la primera semana, cada 2 a 4 horas. Los niños que están siendo amamantados pueden necesitar comer más frecuentemente que los alimentados por fórmula: probablemente ocho veces en 24 horas. Su bebé debe comenzar a ganar peso hacia el final de la segunda semana.
- Si usted le está dando el seno al bebé, puede ser difícil saber qué cantidad de leche está recibiendo. En general, si parece estar satisfecho después de comer, duerme bien entre las comidas y sube de peso, seguramente está recibiendo suficiente leche. Después de los primeros días, los pañales deben estar húmedos aproximadamente cada 4 horas.
- Las comidas sólidas generalmente no se recomiendan antes de los 4 a 6 meses. Antes de esa edad, los alimentos sólidos no son tan importantes nutricionalmente como la leche materna o la fórmula, y pueden, además, provocar ahogamiento o atragantamiento.

- Los jugos no son necesarios para la nutrición y pueden producir deficiencia dental. Si quiere darle jugos al bebé, es mejor esperar hasta que pueda tomarlos en un vaso.

¿Cuándo debo terminar la alimentación con leche materna o de fórmula?

En general, los bebés disminuyen gradualmente la cantidad de leche materna o de fórmula a medida que comienzan a comer comidas sólidas, es decir, alrededor de los 4 a 6 meses. Al reducirse la ingestión de leche, se reducirá su producción dentro del seno. Hacia la edad de un año, la mayoría de los bebés no necesitan leche, ya sea materna o artificial. Sin embargo, el continuar la alimentación materna por más tiempo no es perjudicial.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Especialmente para las mamás primerizas que están amamantando, puede ser difícil establecer una rutina satisfactoria. Nosotros le haremos una cita en el consultorio pocos días después que regrese a su hogar con su bebé. Llámenos si:

- Usted está teniendo problemas con el flujo de leche o tiene preocupaciones o preguntas acerca de la técnica de la alimentación de pecho, etcétera.
- El bebé no moja los pañales aproximadamente cada 4 horas (después de los primeros días).
- El bebé no parece estar alimentándose adecuadamente o no sube de peso después de dos semanas de vida.