

Lactancia Consejos y Guía



la leche league
international | llli.org

Nuestra misión es ayudar a las madres en todo el mundo a amamantar mediante el apoyo de madre a madre, estímulo, información y educación, y promover un mejor entendimiento de la lactancia como elemento importante para el desarrollo sano del bebé y de la madre.

Si necesita ayuda para ir a la lactancia materna Illi.org

El Arte Femenino de Amamantar

La Liga de la Leche ha establecido el estándar para educar y apoyar a las madres en este arte natural para las generaciones. Ahora, su guía superventas clásico ha sido rediseñado, reorientado, y actualizada a las madres de hoy y estilos de vida. Real - sabiduría mamá, información experta y estrategias probadas para la lactancia materna en todas las etapas.

Disponible en varios idiomas!

Inglés, español, polaco, ruso, francés y chino simplificado

Más idiomas próximamente

Venta al por menor \$20.00 Precio nen linea \$16.95

Precio de miembro \$15.25



Compra Illi.org



Consejos para la lactancia

Tabla de contenidos

- Estoy Embarazada. ¿Qué Necesito Saber Sobre Lactancia? 4
- ¿Que Tan Seguido Debo Amamantar A Mi Bebé? 6
 - ¿Como Debemos Empezar? 8
- ¿Que Debo Hacer Si Mi Bebé Recién Nacido No Logra Prenderse A Mi Pecho? 12
 - ¿Cuanto Deben Durar Las Sesiones De Lactancia? 13
 - ¿Con Que Pecho Debería Comenzar? 13
 - ¿Cuando Debo Cambiar De Lado? 14
 - ¿Que Debo Hacer Si Mis Pezones Duelen? 14
 - ¿Cómo Es Un Toma Normal? 15
- ¿Mi Bebé Amamantado Estrará Recibiendo Suficiente Leche? 15
- ¿Porque Siento Incomodidad En Mis Pecho Cuatro Días Despues Del Nacimiento De Mi Bebé? 16
- ¿Que Puedo Hacer Si Mi Bebé Se Muestra Incomodo Al Amamantar? 18
 - ¿Qué Puede Hacer Mi Pareja Para Ayudar? 19
 - ¿Cuándo Dormiré Mi Pequeño Toda La Noche? 20
 - ¿Cómo Comenzamos Con Los Sólidos? 21
- ¿Hay Algo Que Deba O No Deba Comer Mientras Amamanto? 22
 - ¿Qué Hay En Cuanto Al Alcohol? 23
- ¿Es Seguro Amamantar Si Estoy Enferma O Tomando Medicamentos? 23
 - ¿Cómo Puedo Seguir Amamantando Cuando Vuelva A Trabajar? 24
- ¿Con Que Frecuencia Tengo Que Sacarme La Leche Mientras Estoy Separada De Mi Bebé? 26
 - ¿Puedo Estar Cargando Demasiado A Mi Bebé? 26
 - Cuando Amamanto En Publico... 27
- Si Dejo De Amamantar ¿Puedo Comenzar Otra Vez? 27
 - ¿Cómo Se Destetará Mi Bebe? 28
- ¿Dónde Puedo Encontrar Una Red De Apoyo Que Me Ayude A Amamantar? 29



ESTOY EMBARAZADA. ¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE LACTANCIA?



¡Felicidades!

Es fenomenal que estés pensando en la lactancia, porque además de ser la forma más natural de alimentar a tu bebé, es de gran ayuda mientras aprendes a criar al pequeño. Son pocas las cosas que tienen tanta influencia en la vida emocional y física de tu bebé como la que tiene el amamantarlo. Aquí te mostramos algunas razones importantes que te enseñarán porqué es importante para ambos:

- Amamantar, aunque sea por unos pocos días, reduce problemas durante el postparto y da a los intestinos, riñones e hígado de tu bebé un comienzo más sano. La leche que sale al principio está llena de factores protectores de los que tu pequeño se beneficiará en los meses por venir, factores inmunológicos que la leche de fórmula no ofrece.
- Si amamantas algo más que unos meses, tendrás más posibilidades que las madres que alimentan con leche de fórmula de reducir el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, diabetes, osteoporosis e infecciones del tracto urinario.
- Si tu bebé recibe solamente leche materna durante sus primeros seis meses de vida, estará protegido contra muchas enfermedades que se presentan en un mayor número en niños alimentados con sustitutos de la leche materna y tendrá un sistema inmunológico normal. Esto se traduce en un bebé más contento y en menos ausencias laborales.
- Los bebés amamantados también utilizan la lactancia como fuente de consuelo y seguridad y tienden a llorar menos.
- Entre más tiempo amamantes, los beneficios serán mayores para el coeficiente intelectual de tu bebé y para su salud a corto y largo plazo, disminuyéndose los riesgos de cáncer, problemas de corazón, diabetes y obesidad.
- Si amamantas exclusivamente, tu fertilidad y períodos menstruales usualmente no regresarán por seis meses o más.
- Al dar seno tendrás la posibilidad de perder gradualmente el peso ganado durante el embarazo sin hacer dieta.
- La alimentación con fórmula toma más tiempo, esfuerzo y dinero comparada con la lactancia.
- Los bebés amamantados tienden a tener la piel más suave y sedosa. Los bebés que reciben fórmula tienen más posibilidad de desarrollar eczema, así como asma y alergias.
- Las deposiciones de los bebés amamantados huelen mucho mejor.
- Muchas madres que han alimentado a sus bebés con leche de fórmula, desearían haber amamantado, pero son pocas las madres que amamantan que desearían haber alimentado a sus bebés con leche de fórmula.

Esta cartilla es una introducción a la lactancia materna y resume algunas preguntas comunes. Es solo un comienzo y seguramente tendrás preguntas adicionales o querrás profundizar en ciertas cuestiones. Puedes aprender mucho más sobre cada aspecto de la lactancia en el libro de la Liga de la Leche Internacional, “El arte femenino de amamantar”, 8va edición. Es una excelente fuente de información y es divertido de leer.

¿QUE TAN SEGUIDO DEBO AMAMANTAR A MI BEBÉ?



La mayoría de recién nacidos están preparados para amamantar dentro de la hora siguiente al parto. La lactancia tiende a ir mejor si a los bebés se les da la oportunidad de hacerlo durante este tiempo, así sea de un seno. Luego de la primera toma, probablemente ambos sientan mucho sueño y puede que la siguiente sesión de lactancia no ocurra sino hasta después de unas cuatro a seis horas. Esto es normal para bebés recién nacidos a término, como es normal que otros amamanten más seguido. Luego de las primeras veinticuatro horas, un bebé nacido a término y saludable puede necesitar amamantar tan seguido como varias veces en una hora o de manera infrecuente como cada tres horas, contando desde el comienzo de la sesión hasta el comienzo de la siguiente. Espera amamantar a tu bebé por lo menos ocho a doce veces cada veinticuatro horas.

Estas frecuentes sesiones de lactancia son importantes por las siguientes razones:

- Suministran la nutrición que tu bebé necesita. Tu leche está diseñada para ser digerida de forma rápida y fácil. Las frecuentes y pequeñas cantidades de calostro, la primera leche que sale luego del parto y por unos días más, son perfectas para el pequeño estómago del pequeño.

- Amamantar frecuentemente asegura que tus pechos sean estimulados lo suficiente como para establecer un suministro completo de leche. Entre más leche sea removida de tu pecho, más leche éste producirá.
- La seguridad que le otorgan tus brazos y pecho ayudará a tu bebé mientras aprende cómo vivir fuera de tu cuerpo.
- Y no te preocupes, las sesiones no serán siempre tan frecuentes. Tu bebé todavía no es tan eficiente lactando y está creciendo rápido. El se alimentará menos seguido a medida que vaya creciendo.

Muchos bebés amamantan seguido por muchas horas y luego duermen por algunas horas más. Otros también duermen por cuatro o cinco horas seguidas cada día (idealmente durante la noche). El número de tomas en un periodo de veinticuatro horas es más importante que las tomas espaciadas y es diferente amamantar muy seguido a amamantar muy poco. El mejor consejo es observar al bebé, no al reloj.

Los signos de hambre incluyen:

- Llevarse las manos a la boca.
- Girar su cabeza hacia el lado con la boca abierta buscando el pecho.
- Chupar sus manos o dedos.
- Ladear su cabeza y boca contra tu hombro
- Sonidos como de “Uh, uh, uh”.

No esperes a que tu bebé llore para hacerte saber que necesita alimentarse. Llorar es un sintoma tardío de hambre y puede hacer dificultoso el que tu bebé amamante efectivamente.

Un bebé dormilón puede necesitar ser despertado cada dos o tres horas para alimentarse en un comienzo, especialmente si tiene ictericia o no ha recibido suficiente leche. Habla con un profesional de la salud de confianza si tu bebé tiene dificultades para despertarse a lactar.

Algunos bebés tienden a durar mucho tiempo en el pecho porque no reciben suficiente leche. Si sientes que tu bebé dura mucho tiempo amamantando, asegurate de hablar con una Líder de LLL o con una Consultora Internacional de lactancia certificado (IBCLC).

Esperar a que tus senos se sientan llenos antes que tu bebé amamante puede disminuir tu producción porque se fabrica leche de forma más lenta cuando estos están llenos. Cuando amamantas frecuentemente y tus pechos están más suaves, estás produciendo leche más rápido.



¿COMO DEBEMOS EMPEZAR?



Durante los primeros días, tu bebé y tu estarán aprendiendo una nueva habilidad. Es como aprender a manejar una bicicleta: tambaleas, empiezas, trambaleas... pero con práctica pronto todo se vuelve muy natural. Así, puedes esperar que al principio tome un poco de tiempo para ambos el descubrir cómo se hace.

Para empezar, asegurate que tu bebé esté tranquilo. Camina con el si lo necesitas, háblale, acarícialo, cálmalo. Luego encuentra una posición que les sea cómoda para toda la session de lactancia y que les permita dejarse llevar por sus reflejos e instintos naturales.

Aquí hay algunas posibilidades:

USAR LA GRAVEDAD

- Intenta recostarte o semi-acostarte en una cama, una silla o un sofá, de la misma manera en que te reclinas en el sofá para ver la televisión; es decir, no completamente horizontal, pero no totalmente vertical. Si estás en un sofá, puedes tumbarte en todo lo largo de éste o sentarte cerca del borde con los hombros en el respaldo. Usa cojines o almohadas según sea necesario para sentirte completamente apoyada y cómoda.



- Coloca a tu bebé para que quede tendido sobre su estómago con su cabeza un poco más alta que sus nalgas y los pies tocando tu muslo (puede que tengas que doblar la rodilla para llevarlo lo suficientemente cerca) y la mejilla o la boca del pequeño, cerca de uno de los pezones.
- Piensa en el brazo que está más próximo a ese pecho como si fuera una “baranda” que previene que tu bebé se mueva hacia un lado. Verás que naturalmente ese brazo sostendrá la espalda o las nalgas del pequeño.
- Siéntete libre de utilizar la otra mano para ayudar a tu bebé a prenderse al pecho tocando o moviendo con el pezón su boca, pero permite que él por sí mismo consiga acomodarse a su manera. Es posible que notes que tu bebé pueda mover la cabeza arriba y abajo, como imitando el movimiento de un “pájaro carpintero” mientras busca su fuente de alimento. Si él ha estado teniendo problemas con la lactancia, puede quejarse y llorar por un minuto o dos. Háblale, alentándolo para que se dé cuenta de lo que debe hacer. Si se chupa la mano, no lo retires - sus manos le ayudan a relajarse y organizarse para amamantar.
- Cuando la barbilla o la mejilla estén contacto con el pecho, probablemente abrirá la boca y tomará el pezón.
- Los bebés pueden arrastrarse hacia adelante, pero tienen problemas para dar marcha atrás. Si se empuja a sí mismo más allá de tu pezón, trata de reposicionarlo.
- Los bebés maman mejor si tienen que inclinar la cabeza un poco hacia atrás para amamantar, en lugar de tener que meter la barbilla.

La posición semi-reclinada de espaldas es útil para los recién nacidos, pero no es algo que las madres de los bebés de más edad suelen necesitar. Cuando la lactancia va bien, llega un punto en que los bebés se prenden con facilidad en casi cualquier posición. Pero encontrar una posición cómoda es siempre importante y la gravedad puede ser tu amiga para lograrlo. A menudo te encontrarás recostada, descansando los brazos sobre los muslos, o usando almohadas como apoyo. Si amamantar

recostada no te está funcionando, prueba algunas opciones un poco más “guiadas por la madre”. Vas a ver que una vez que tu bebé se prenda bien al pecho, podrás recostarte y encontrar un posición más cómoda para el resto de la toma.

ACUNAR

Puedes empezar con el seno izquierdo: Sostén a tu bebé sobre tu brazo izquierdo en su brazo izquierdo, la cabeza del bebé descansando sobre el antebrazo (no sobre la mano); los pies del bebé en ángulo hacia abajo a la derecha. Sosténlo firmemente detrás de su espalda y hombros, en lugar de sostenerlo en sus nalgas. (No hay necesidad de utilizar cojines lactancia. Las almohadas son planas, y los bebés se alimentan mejor en un ángulo).



- Mantén a tu bebé sobre su lado con todo su cuerpo contra el tuyo, debajo de los senos. Las rodillas y los pies del bebé se extenderán a lo largo de tu cuerpo, debajo de los senos y en ángulo hacia abajo; su cadera puede incluso descansar en tu muslo.
- Deja que su cabeza esté inclinada un poco hacia atrás para que pueda sentir tu pecho con la mejilla o la barbilla, la nariz muy cerca de su pezón.
- Acerca el bebé hacia tu pecho con el brazo sobre el cuál descansa su cabecita.
- Sostén tu seno con una mano si es necesario, pero asegúrate que tus dedos estén bien lejos de la barbilla del bebé. El pequeño tiene que tomar una buena porción del pecho dentro de su boca y puede hacerlo más fácilmente si no intentas centrar el pezón en su boca. En cambio, el pezón puede apenas rozar su labio superior a la vez que el bebé introduce gran parte del pecho en su boca.

CON EL BRAZO OPUESTO

- Si estás amamantando con tu pecho izquierdo, utiliza tu brazo derecho para sostener al bebé contra ti, debajo de los senos. Tu brazo deberá estar detrás de la espalda del bebé, con los dedos sosteniendo su cuello.
- Lleva la cabeza del bebé a la altura del pezón. Inclínate un poco hacia atrás para que el cuerpo te ayude a aliviar el peso del bebé. Si usas cojines/almohadas, colócalas a tu lado para apoyar tus brazos (no a tu bebé). Los cojines o almohadas normales son más fáciles de acomodar. Los cojines



de lactancia pueden poner al bebé demasiado alto o demasiado lejos de ti.

- Si vas a amamantar con tu pecho izquierdo, puedes sostener el seno con esa misma mano, el dedo pulgar en un lado y los dedos en el otro lado. Muchas madres mantienen sus dedos sobre el esternón para mantenerlos alejados de la barbilla del bebé.
- Sostén al bebé con la palma de tu mano entre tus omóplatos. Luego coloca el dedo pulgar y el dedo índice detrás de cada oreja: el cuello del bebé se apoyará en la cavidad que se forma entre ellos.
- Levanta a tu bebé para que su nariz este cerca del pezón, con las piernas en ángulo hacia abajo, tal vez incluso con su pierna o la cadera apoyada en el muslo. Esto le ayudará a inclinar la cabeza hacia atrás para lograr un agarre más profundo. Si necesitas incitarlo a que abra la boca, roza tu pezón contra el espacio situado entre la nariz y el labio superior. Cuando abra grande la boca, atráelo hacia tu pecho presionando levemente su espalda.
- Recuerda que tiene que tomar una porción grande del pecho, con el pezón apenas rozando su labio superior.
- Una vez que tu bebé esté succionando bien, relaja la mano que sostiene el pecho, usa el antebrazo para atraer el cuerpo del pequeño hacia ti y suavemente cambia de brazo para acunarlo de modo que puedas sentarte más cómodamente mientras amamantas.

SOSTENIDO DE LADO

- Coloca el cuerpo del bebé a lo largo de tu costado, debajo del brazo, con su cabeza mirando hacia tu pecho.
- Sostén tu pecho con la mano opuesta. Si estás amamantando con el pecho izquierdo, tu mano derecha sujeta el pecho con el pulgar arriba y los dedos por debajo, bien detrás del pezón.
- Sostén el cuello del bebé (no su cabeza) con la palma de tu mano en la parte superior de su espalda, con el pulgar detrás de la oreja y el índice y resto de los dedos detrás de la otra oreja.
- Apoya la parte superior de la espalda de tu bebé sobre tu antebrazo, su cuerpo sobre una almohada cerca de tu codo y sus caderas contra el respaldo de la silla, el sofá o la pared. Los pies del bebé pueden descansar contra cualquier superficie que esté detrás de ti.



- El cuerpo del bebé debe estar apoyado en algo para que esté lo suficientemente alto y hacia atrás para que el pezón esté justo encima de la boca. Tu bebé no debería tener que doblar el cuello hacia delante para engancharse al pecho - la cabeza, el cuello y las caderas deben estar en una línea recta, con las piernas dobladas.

ACOSTADA

- Práctica durante el día, ¡cuando estés despierta! Entonces será más fácil cuando estés medio dormida.
- Vamos a suponer que estás acostada sobre tu lado izquierdo, de cara a tu bebé. Tu bebé también está frente a ti. Usa almohadas debajo de la cabeza, la espalda, incluso entre las rodillas - lo que te haga sentir más cómoda. Levanta tu pecho y ponlo de nuevo en la cama para "soltarlo" un poco. Coloca los pies de su bebé cerca de tu cuerpo, y acomódalo para que el pezón esté cerca de sus ojos (suena raro, pero ¡pruébalo!).
- Atrae al bebé hacia ti empujándolo suavemente con tu mano derecha en su espalda. Evita presionar en la parte posterior de su cabeza, para que pueda echarse para atrás y engancharse bien al pecho.
- Puede que tengas que utilizar la mano derecha para ayudarlo al principio, mientras tu mano izquierda apoya su espalda. Cambia de mano una vez que esté amamantando, para una posición más cómoda.
- También puedes empezar amamantando sentada y deslizarte poco a poco hasta que quedes acostada.



¿QUE DEBO HACER SI MI BEBÉ RECIÉN NACIDO NO LOGRA PRENDERSE A MI PECHO?

Puede ser frustrante y molesto cuando un bebé no puede amamantar fácilmente. Aquí encontrarás algunas ideas que podrían ayudar:

- Primero, ensaya la posición de "gravedad" descrita en "¿Cómo debemos empezar?" y observa qué puede hacer tu bebé cuando él toma la iniciativa (pero no dudes en mover tu pecho para ayudarlo a encontrar el pezón).
- Intenta amamantar cuando tu bebé esté dormido o con mucho sueño.
- Cambia de posiciones. Algunos bebés prefieren ciertas posiciones, por lo menos al principio.

- Ponte de pie, camina o balancéate un poco mientras acercas a tu bebé al pecho.
- Amamanta en un espacio tranquilo sin distracciones.
- O amamanta en un lugar ruidoso con muchas distracciones.
- Trata de destinar tiempo al contacto piel a piel con tu bebé, llevándole tan solo con un pañal, acurrucado contra tu pecho desnudo. Usa una cobija que los cubra a ambos si el sitio es frío.
- Duerme cerca de tu bebé (mira el folleto LLLI, “Seguridad durante el sueño para bebés amamantados” en store.lli.org/public/profile/504).
- Revisa el libro “Arte femenino de amamantar”, 8va edición, para más ideas. Ponte en contacto con una Líder de LLL o a una Consultora de Lactancia Certificada (IBCLC) para pedir ayuda si tu bebé todavía no lacta bien y asegurarte que el pequeño esté recibiendo suficiente leche.

¿CUANTO DEBEN DURAR LAS SESIONES DE LACTANCIA?

Es difícil decir cuánto debe durar una toma porque los pechos de cada madre son diferentes, así como lo es cada bebé. Algunas madres liberan su leche de manera más fácil y algunos bebés amamantan de manera más efectiva. Las madres tienen diferentes cantidades de leche en diferentes momentos durante el día. Esto quiere decir que nadie está en la capacidad de decir cuánto debería durar una toma y las mismas no deben ser nunca restringidas a cierto número de minutos en cada pecho. Para bebés que amamantan entre ocho y doce veces en veinticuatro horas, algunas tomas suelen durar treinta o cuarenta minutos durante las primeras semanas y meses hasta que los bebés adquieren más experiencia y eficiencia en lactar. Los bebés que amamantan más seguido usualmente duran menos tiempo amamantando.

Si encuentras que amamantar toma mucho tiempo o si tu bebé se queda dormido luego de succionar pocas veces, habla con una Líder de LLL quien podrá ayudarte a determinar si hay algún problema que necesite una atención especial.

¿CON QUE PECHO DEBERÍA COMENZAR?

No hay reglas sobre esto. El usar el pecho más lleno le da a tu bebé más leche de inmediato. En ocasiones el pecho más suave le da al pequeño un flujo más lento cuando quiere amamantar más que todo por consuelo. En ocasiones ambos pechos se sienten iguales. Tu aprenderás cuando esto es importante y cuando no ¡y siempre puedes cambiar!

¿CUANDO DEBO CAMBIAR DE LADO?

No hay reglas sobre esto tampoco. Si tu bebé empieza a mostrarse incómodo, tal vez quieras cambiarlo al otro seno. O puedes firmemente, pero sin hacerte daño, comprimir tu seno un poco con tus dedos y el pulgar para mover la leche más rápidamente. Tu bebé puede querer o no el otro lado. Siempre puedes cambiar de lado solo porque así lo deseas. Recuerda, no hay reglas. Pero hay muchas recomendaciones de lactancia que las madres han aprendido con el paso de los años. Nosotros recopilamos algunas en el libro “El arte femenino de amamantar”.

¿QUE DEBO HACER SI MIS PEZONES DUELEN?



El amamantar sólo una leve sensibilidad. Si tus pezones duelen, primero trata de reclinarte un poco hacia atrás, tal como se describe en “¿Cómo debemos empezar?” y permite que sea el pequeño quien marque la pauta. Cuando un bebé amamanta bajo su propia guía, por lo general permanece sobre el pecho de la mamá. La gravedad ayuda a que su quijada se abra de manera amplia para que pueda tener una toma más profunda. Esto por lo general implica menos dolor. Si esto no ayuda, o tus pezones tienen grietas o heridas profundas, contacta a una Líder de LLL o a una Consultora Certificada de Lactancia (IBCLC) para que te ayuden con las posturas o para que le de una mirada cercana a la boca de tu bebé. En ocasiones el problema radica en la manera en que su lengua se mueve, no en la forma en que estás amamantando.

Mientras trabajas para resolver el problema, aquí hay ideas que pueden ayudarte a sanar.

- Suavemente deja caer unas gotas de tu propia leche en tus pezones luego de amamantar y permite que se sequen al aire. Puedes usar una pequeña cantidad de algún unguento antibiotico sin receta luego de lactar. No es necesario retirarlo antes de amamantar nuevamente.
- O utiliza compresas de hidrogel colocadas debajo de tu sostén o debajo de un top entre tomas para disminuir el dolor y promover tu curación. Estas compresas se consiguen en tiendas para bebés o en farmacias.
- Lava cualquier herida en el pezón con jabón y agua dos o tres veces en el día para reducir la posibilidad de una infección.

Si sientes que no puedes continuar amamantando con los pezones adoloridos, contacta a una Líder de LLL o a una consultora certificada en lactancia (IBCLC) inmediatamente para que te ofrezca estrategias para mantener la producción de leche mientras solucionas el problema de fondo.

¿CÓMO ES UN TOMA NORMAL?

Cuando el bebé empieza a amamantar, él puede hacer algunas succiones rápidas, parar, volver a succionar rápidamente y parar de nuevo. Dentro de medio minuto más o menos, un bebé que está amamantando bien empezará a hacer succiones largas y lentas, tragando cada una a tres succiones a medida que tu leche se libera (bajada). Con cada trago es posible que escuches un sonido parecido a “Keh”. Los bebés hacen naturalmente una pausa luego de alrededor de doce tragos, similar a las pausas que tu haces cuando comes.

Si ves muy pocas succiones o no escuchas muchos tragos, o si sientes dolor en los pezones, revisalo con la persona que te ayuda en temas de lactancia. De otro modo, si es cómodo para ambos, tu observas o escuchas a tu bebé tragar, él termina la toma y se ve relajado y satisfecho, y tus pechos se sienten suaves, puedes estar tranquila que la toma fue adecuada.

¿MI BEBÉ AMAMANTADO ESTARÁ RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE?

Puedes decir que tu bebé está recibiendo lo suficiente observando sus deposiciones, su ganancia de peso y su apariencia general. Muchos bebés amamantados tendrán por lo menos tres movimientos de cuerpo cada veinticuatro horas durante el primer mes. Los bebés mayorcitos pueden cambiar a deposiciones menos frecuentes pero

que aumentan en cantidad. El promedio de bebés por lo general ganan una onza al día luego del primer día de vida o aproximadamente media libra por semana.

- Si tu bebé no está aumentando de peso bien o si está perdiendo peso luego de los primeros días, primero contacta al doctor del bebé, luego intenta algunas de las recomendaciones para aumentar el cantidad de leche que recibe tu bebé.
- Amamanta seguido y deja mamar al bebé todo el tiempo que quiera. Si las tomas duran más de treinta o cuarenta y cinco minutos, pide ayuda a un experto en lactancia para que revise si el bebé está lactando bien.
- Firmemente, pero sin hacerte daño comprime los pechos entre tus dedos y el pulgar para mover la leche más rápidamente a medida que tu bebé amamanta.
- Haz una toma asistida por una Líder de LLL con experiencia o un por una Consultora Certificada en Lactancia (IBCLC).

¿PORQUE SIENTO INCOMODIDAD EN MIS PECHOS CUATRO DÍAS DESPUES DEL NACIMIENTO DE MI BEBÉ?



Antes que tu bebé nazca, tu cuerpo empieza a fabricar calostro, una sustancia espesa y amarillenta. Se trata de un tipo de leche que le otorga a tu bebé inmunidad y le ayuda a prevenir la ictericia. Cerca del tercer día, tu leche empieza a llegar aumentando en volumen y aclarandose gradualmente. A medida que tu leche va aumentando en cantidad, puedes sentir tus pechos muy llenos. La sensación de llenura extrema (congestión) deberá remitir entre las doce y las cuarenta y ocho horas.

Aquí encontrarás algunas ideas para minimizar la congestión mamaria:

- Aquí encontrarás algunas ideas para minimizar la congestión mamaria:
- Amamanta pronto y seguido. Esto quiere decir, amamantar dentro de la primera hora luego del nacimiento y luego ofrecer el pecho todas las veces en que tu bebé muestre cualquier signo de hambre (mira la página 6).
- Si tu recién nacido duerme más de dos a tres horas en el día o cuatro horas en la noche, despiértalo para amamantar. Si hablarle, sacudirlo suavemente, desvestirlo, cambiar sus pañales, y manejarlo suavemente sin estimularlo demasiado no funciona, trata de acostarlo en una superficie plana y rodarlo despacio y suavemente de lado a lado. O ponlo en contacto piel a piel sobre tu pecho. Oscurecer el cuarto ayuda mucho también.
- Usa compresas frías (o una bolsa con vegetales congelados) en tus pechos entre tomas, o coloca hojas de repollo lavadas directamente sobre tus senos debajo del sostén. Cambialas cuando estén marchitas.
- Antes de amamantar, coloca una tela húmeda y tibia en tus pechos y sácate un poco de leche para ablandar el pezón y facilitar la toma.
- Puedes usar una “presión inversa suavizante”: Coloca las yemas de tus dedos en círculo en la base de tu pezón y presiona hacia adentro por unos treinta segundos aproximadamente para suavizar esa parte de tus pechos temporalmente. Luego rápidamente ofrece el pecho a tu bebé.

Contacta a un profesional de la salud si:

- Todavía sientes incomodidad luego de ensayar las anteriores recomendaciones.
- Tienes fiebre de 101°F (38° C) o más, el pecho(s) rojo/adolorido/ hinchado o síntomas parecidos a los de un resfriado.
- Tu bebé no consigue prenderse a tu pecho.
- Si al tercer o cuarto día tu bebé no está haciendo tres o cuatro deposiciones por día, al final de la semana más o menos, espera cinco a seis deposiciones cada día hasta que cumpla un mes (cuando las deposiciones aumentan en tamaño pero son menos frecuentes).

¿QUE PUEDO HACER SI MI BEBÉ SE MUESTRA INCOMODO AL AMAMANTAR?

Si tienes un reflejo fuerte de salida de la leche (el chorro de leche que sale al principio de una toma), tus pechos pueden estar produciendo más de lo que tu bebé puede manejar.

- Algunos síntomas:
- Irritabilidad o incomodidad del bebé cuando está al pecho; arqueado hacia afuera del seno durante la salida de la leche.
- Toser, atragantarse y escupir durante la toma.
- Gases con deposiciones verdes, acuosas o explosivas.
- Habla con una Líder de LLL para que te ayude a determinar si el problema es por un reflejo fuerte de salida de la leche o por una sobreproducción. Siempre y cuando tu bebé esté ganando peso bien, puedes empezar a reducir tu producción ligeramente o ayudarlo a manejar tu producción con estas ideas:
- Cuando el pequeño deje de amamantar del primer pecho, sacale gases y ofrécele el segundo pecho. Él probablemente tomará menos leche de ese seno y podrás empezar con ese mismo la próxima vez.
- Utiliza una posición de lactancia en la que el bebé esté de lado que permita que el exceso de leche gotee de su boca y hacer más fácil la toma para él.
- Amamanta en una posición ligeramente reclinada para que tu bebé tenga más control durante la toma.
- Trata de amamantar a tu bebé sentado sobre tus piernas (a caballo).
- Amamanta más frecuentemente, esto implica menos cantidad de alimento en una misma toma lo que puede ayudarlo a manejar mejor el flujo de leche.
- Si ninguna de estas ideas ayuda, trata de amamantar de un solo pecho varias veces hasta que se sienta completamente suave, mientras que del otro pecho extraes solamente la suficiente leche para sentirte cómoda. Luego amamanta del otro pecho varias veces hasta suavizarlo completamente. Continúa alternando de esta forma con dos o más tomas en cada lado.

¿QUÉ PUEDE HACER MI PAREJA PARA AYUDAR?

Amamantar es algo que hacen las madres, pero hay muchas maneras en que tu pareja puede establecer un vínculo con el bebé y participar en sus cuidados.

Algunas ideas:

- Consolar al bebé cargándolo, meciéndolo o caminando.
- Dar un masaje al bebé.
- Cargar al pequeño y darle contacto piel-con-piel.
- Jugar con el bebé, enseñarle fotos en la casa, cantarle, “hablarle”.
- Dormir con el bebé sobre el pecho.
- Utilizar una mochila portabebés o cargador para dar paseos con el bebé, fuera o dentro de casa.
- Cambiar pañales y bañarle. Al principio algunos bebés se incomodan con el cambio de pañal y los baños, pero con el tiempo estos momentos se tornan en oportunidades de diversión y sociabilidad entre padres e hijos.
- Hacer la compra (mercado), cocinar y prepararte bocaditos y bebidas, y llevártelos mientras tu amamantas.
- Servir de filtro para eventuales dificultades con otros miembros de la familia o amigos.
- Apoyar tus esfuerzos para amamantar. Mostrar ese apoyo es lo más importante que cualquier pareja puede hacer por ti. Ayuda a la confianza sobre tus habilidades como madre y ayuda a que tu bebé tenga un comienzo normal y feliz en la vida.





¿CUÁNDO DORMIRÁ MI PEQUEÑO TODA LA NOCHE?

No hay forma de predecir cuando un bebé empezará a dormir más horas en la noche, ni una “edad correcta” para que empiece a hacerlo. La definición clínica de “dormir toda la noche” abarca sólo cinco horas dormidas de un tirón. La mayoría de los bebés recién nacidos necesitan mamar varias veces durante la noche para ganar suficiente peso. Tu leche se digiere rápida y fácilmente, lo que significa tomas frecuentes. Así que ¿cómo puedes conseguir el sueño que necesitas? Intenta dormir y descansar mientras el bebé duerme, aunque signifique volver a la cama al poco tiempo de haberte levantado. Resiste la tentación de aprovechar las siestas de tu bebé para hacer cosas. Esas siestas junto a tu bebé son una forma muy agradable de reponer las horas de sueño perdidas durante la noche.

- Algunos expertos recomiendan que el bebé duerma en la misma habitación de los padres, en un espacio propio, por ejemplo una cuna. Si te parece que ese arreglo dificulta la lactancia y prefieres compartir el mismo espacio con el bebé, recuerda que el arreglo ideal es:
- No fumar;
- No consumir alcohol;
- Madre que amamanta;
- Compartir el sueño del bebé sobre una superficie adecuada.
- Como madre lactante tu probablemente adoptas la postura de “abrazo protector” alrededor de tu bebé. Esta es una posición protectora y segura para ti y tu

bebé. Si amamantas acostada, tu bebé acabará sobre su espalda al finalizar la toma y verás que tu tiendes a hacer lo mismo. Aquí tienes algunos consejos de seguridad adicionales:

- NO duermas con tu bebé en un sofá o en una silla. Estos tienen demasiados rincones y aberturas entre las cuáles puede deslizarse o quedar atrapado el bebé.
- Usa un colchón lo suficientemente firme para que tu bebé no ruede hacia ti cuando te acuestes.
- Quita los peligros potenciales del área en la que duerme el bebé: huecos en los que pueda quedarse atrapado; colchas, mantas y almohadas cerca de su cabeza; cuerdas o cordones en camisones o pijamas, juguetes de peluche, mascotas y niños mayores.

Evita el colecho (compartir la cama con tu bebé) si:

- Alguna persona en la cama es fumadora. La exposición al humo del tabaco, incluso el humo de segunda mano, constituye un gran factor de riesgo por el síndrome de muerte súbita o muerte en la cuna.
- Alguna de las personas en la cama ha consumido alcohol o drogas (legales o ilegales) que puedan causar somnolencia.
- Alguna de las personas en la cama está muy cansada para percatarse de la presencia del bebé o sufre de alguna dolencia, condición o trastorno que afecte su percepción de la cercanía del bebé.

¿CÓMO COMENZAMOS CON LOS SÓLIDOS?

Alrededor de la mitad del primer año tu bebé dará señales de estar preparado para empezar a probar alimentos sólidos. Algunas de estas señales son:

- Sentarse sin ayuda.
- Alcanzar objetos con la mano y llevárselos a la boca.
- Alcanzar trocitos de alimentos, llevárselos a la boca, masticarlos, saborearlos y buscar más.

Los bebés comen de forma segura si consiguen alimentarse solos. Si no estás segura de que tu bebé está listo, déjale sentarse junto a ti a la mesa, con la comida apropiada a su alcance. Cuando alcance la madurez suficiente para comer, comerá ¡Es así de sencillo! Puedes ayudarlo con una cuchara de vez en cuando, pero el bebé se divertirá mejor y aprenderá más rápido si controla los sólidos por sí mismo y tu seguramente

te darás cuenta que esperar hasta que el pueda comer solito es menos lioso.

Las primeras comidas sólidas de tu bebé no serán muy grandes. Un bocadito o dos, untándose mucho y experimentando. La lactancia seguirá siendo su principal alimento por varios meses más. Para asegurarte que tu bebé continúa recibiendo la leche suficiente mientras hace su transición a los sólidos, dale de mamar primero, ofrécele los nuevos alimentos y luego amamántale otra vez.

Las siguientes son buenas “primeras comidas”:

- Trozos de plátano/bananos, palitos de batata dulce al horno o al vapor y daditos de aguacate que sean fáciles de agarrar.
- Otras frutas suaves como ciruelas maduras, melocotones y peras. Puede que sean más fáciles de agarrar estando sin pelar. Verás como el bebé escupe lo que no pueda masticar.
- Vegetales cocidos como frijolitos verdes, brócoli, guisantes y zanahorias.
- Alimentos ricos en proteínas tales como pollo, pescado o frijoles, cocinados hasta que estén suaves.
- Cereales, pan y galletas integrales.
- Comida fácil de agarrar (como las piezas de brócoli o los palitos de zanahoria) o que sean lo suficientemente grandes para que tu comedor principiante las agarre con dos manos (una pera pequeña, por ejemplo).

¿HAY ALGO QUE DEBA O NO DEBA COMER MIENTRAS AMAMANTO?

Una dieta sana te permitirá sentirte bien, pero tu leche es siempre perfecta para tu bebé independientemente de lo que comas. En general, no hay comidas “prohibidas” para una madre lactante. Utiliza tu sentido común: Si notas que tu bebé tiene alguna mala reacción a algo que hayas comido, será mejor evitar ese alimento durante algún tiempo.

La cafeína de unas cinco o menos tazas de café (una taza = 5 oz.) no suele causar problemas a la mayoría de madres y bebés durante el primer mes. Sabrás que has bebido demasiado café o que tu bebé es demasiado sensible, porque los bebés sobre-estimulados con cafeína tienen los ojos muy abiertos, están muy activos, alertas y se muestran exitados.

¿QUÉ HAY EN CUANTO AL ALCOHOL?

El alcohol no es bueno para los bebés, pero la mayoría de madres puede beber con moderación mientras amamanta. El alcohol pasa a la leche, pero también “sale” de la leche así que no hay necesidad de “sacar y tirar”. Una mujer de 120 lbs. (60 kilos) elimina de su sangre y de su leche, la gran parte del alcohol contenido en un vaso de cerveza o de vino en tres horas. Así que no hay más que multiplicar el número de copas por tres para saber cuantas horas tomará eliminar el alcohol de la leche.

No se puede acelerar el proceso sacando y tirando la leche, ni bebiendo grandes cantidades de agua o café. Si has bebido mucho y tu bebé necesita ser alimentado antes de que hayas eliminado el alcohol de tu leche, es mejor utilizar leche extraída antes de la ingesta de alcohol que leche de fórmula. Aún una pequeña cantidad de leche de fórmula reduce las defensas naturales de tu bebé y puede tener otros efectos nocivos.

Todas las drogas pasan a la leche y pueden ser peligrosas para tu bebé. Dependiendo de la droga, puede tomar mucho tiempo eliminarla de tu leche y de tu sistema. Durante ese tiempo puede que no estés lo suficientemente alerta para cuidar de tu bebé. Por ésta razón es mejor no utilizar ningún tipo de drogas mientras se amamanta y se cuida de bebés o niños pequeños.

¿ES SEGURO AMAMANTAR SI ESTOY ENFERMA O TOMANDO MEDICAMENTOS?

Las madres pueden amamantar a sus bebés aún padeciendo una gran variedad de dolencias, desde resfriados e infecciones hasta enfermedades crónicas. Tu cuerpo fabrica anticuerpos para luchar contra una enfermedad y estos anticuerpos pasan directamente al bebé a través de tu leche, protegiendo y dotando a tu bebé de habilidades para combatir enfermedades.

La gran mayoría de medicamentos son compatibles con la lactancia, pero cada situación es única. Si tu médico te receta un medicamento o quieres tomar alguna medicina sin receta, ponte en contacto con alguna Líder de LLL para información específica sobre los efectos de los medicamentos en la lactancia. También puedes consultar acerca de medicamentos en internet: toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT; y en español en: <http://www.e-lactancia.org>.

A woman with dark hair, wearing a black business suit jacket over a white collared shirt, is smiling warmly. She is holding the feet of a baby who is lying down in front of her. The baby is wearing blue denim overalls. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting.

¿CÓMO PUEDO SEGUIR AMAMANTANDO CUANDO VUELVA A TRABAJAR?

Dejar a tu bebé para ir a trabajar puede resultar duro, independientemente de la forma en que lo alimentes. En cuanto más tiempo libre puedas tomarte después del nacimiento del pequeño, más tiempo tendrás para dejar bien establecida la lactancia. Amamantar exclusivamente durante el permiso de maternidad establece tu producción de leche y ayuda a que tú y tu bebé desarrollen un vínculo y estilo propios.

Te damos algunas otras sugerencias que te pueden ser útiles:

- Espera a introducir un biberón hasta que tu bebé amamante con facilidad y tú te sientas segura. Consulta con alguien de La Liga de La Leche para que te apoyen con sugerencias de cómo hacer la transición gradual y suavemente.
- Habla con tu pareja y decidan quien se encargará de hacer la compra, preparar la comida, cambiar pañales y otras tareas del hogar. ¿Cuáles son las expectativas que tienen?
- Has lo más que puedas por las noches: prepara la bolsa de pañales, deja la ropa preparada y ultima los detalles de la logística del día siguiente con tu pareja.
- Prueba a extraerte la leche manualmente o con un sacaleches para determinar qué te resulta más conveniente. Comienza a extraerte después de la primera toma de la mañana, cuando tu producción es más abundante.
- Congela la leche que se va a utilizar los primeros días después de que vuelvas al trabajo. No te olvides de escribir la fecha de extracción en la bolsa.
- Puedes empezar a sacarte la leche en cuanto la lactancia esté establecida, pero recuerda que no necesitas un congelador lleno de antemano. Lo que te saques durante un día suele ser suficiente para alimentar a tu bebé al día siguiente.
- Habla con otras mamás sobre su experiencia de volver al trabajo mientras amamantan. Los grupos de madre y los foros en internet de La Liga de La Leche son una excelente fuente de información y apoyo. Busca el grupo más cercano en Illi.org.
- Vuelve a trabajo un jueves, para acortar la semana. Si te es posible, tómate libre el Miércoles siguiente, así no trabajarás más de dos días seguidos en la primera semana y media.
- Sácate la leche al menos dos —o todavía mejor, tres veces— mientras estés en el trabajo.
- Habla con tu empleador acerca de tus necesidades y tu horario. Esto te dará la oportunidad de desarrollar un plan factible para ambos. No te olvides de mencionar que las madres que amamantan suelen tomarse menos días por enfermedad porque sus bebés son más sanos.
- Algunas mamás se las arreglan para ver a su bebé y amamantarlo durante el almuerzo u otros ratos libres y así evitan tener que sacarse leche a esa hora.
- Los conjuntos de dos piezas facilitan el uso del sacaleche y la extracción manual en el trabajo.
- Una chaqueta o un suéter pueden esconder las eventuales manchas de leche. Los empapadores o protectores anti goteo pueden también ayudar, especialmente en las primeras semanas.

¿CON QUE FRECUENCIA TENGO QUE SACARME LA LECHE MIENTRAS ESTOY SEPARADA DE MI BEBÉ?

Empieza sacándote la leche más o menos cada tres horas, o tres veces en un período de ocho horas. Es posible que te des cuenta que con dos veces es suficiente, pero la mayoría de madres necesitan sacarse la leche más de una vez. La extracción simultánea de los dos pechos toma entre 10 y 15 minutos. A medida que tu bebé vaya creciendo y comience a comer alimentos sólidos, no tendrás que sacarte la leche con tanta frecuencia. Si a tu bebé lo cuidan cerca de tu lugar de trabajo, puede que puedas ir a amamantarlo en vez de sacarte la leche. Puede que el pequeño duerma bastante mientras esté separado de ti y decida amamantar mucho cuando te tenga cerca, incluso durante la noche (a esto se le llama "ciclo invertido"). Si esto sucede, es posible que no tengas que sacarte la leche tan frecuentemente.

En el trabajo es suficiente enjuagar las partes del sacaleche y los recipientes de recolección entre las extracciones, pero no te olvides de lavarlos al final del día con agua caliente y detergente normal. Con un bebé amamantado no es necesario la esterilización (¿recuerdas ese maravilloso sistema inmunológico?).

¿PUEDO ESTAR CARGANDO DEMASIADO A MI BEBÉ?

¡No! En los primeros meses los bebés necesitan estar en brazos, lo más cerca posible de su madre para sentirse seguros y aprender a confiar. Los bebés que no están mucho en brazos tienen a llorar mucho más que aquellos a quienes se les carga cerca del cuerpo de sus madres, en mochilas porta-bebés, rebozos o en brazos. Cargar a un bebé no es malcriarlo ¡es lo normal! Llevar al bebé en portabebés mantiene al bebé cerca de la mamá y permite a la mamá llevar al bebé con las manos libres. Por ello es muy popular en muchas culturas alrededor del mundo y lo ha sido a través del tiempo, porque permite mantener al bebé contento mientras la madre consigue hacer otras cosas. Llevar al bebé en portabebés también puede facilitar la lactancia en público.

CUANDO AMAMANTO EN PÚBLICO...

Las madres lactantes siempre han amamantado en cualquier lugar. No necesitas encerrarte en casa. Es bueno para ti y para tu bebé salir y disfrutar del mundo, hacer tus mandados/recados habituales y encontrarse con amigos. La belleza de la lactancia también ve cuando puedes alimentar a tu bebé sin tener que pensar en biberones o en leche de fórmula. Todo lo que necesitas es facilitarle al pequeño el acceso a tu pecho sin demasiada capas de ropa. Conjuntos de dos piezas y blusas que se desabotonan desde abajo van muy bien. Hay también ropa especialmente diseñada para amamantar en público. La Liga de La Leche Internacional mantiene una colaboración con Q-T Intimates, que produce una línea exclusiva y económica de sujetadores y otras prendas para que las mamás puedan amamantar con comodidad. Puedes echarle una ojeada a la ropa en Illibras.com

Si te preocupa amamantar en público, te damos alguna ideas para hacerlo sin que nadie, salvo otra madre lactante, lo note:

- Practica amamantar en público en casa. Tu pareja, amigos cercanos o incluso el espejo, te pueden inspirar.
- Comienza despacio. Amamanta primero en casa de amigos, luego en lugares un poco más público, luego en lugares más traficados, hasta que te sientas cómoda en cualquier lugar.
- Asiste a reuniones de La Liga de La Leche. Son el sitio perfecto para ponerte en contacto con otras mamás y ver cómo amamantan en público.

Amamantar a tu bebé es un derecho fundamental tuyo y de tu bebé. La mayoría de los estados en Estados Unidos tienen leyes que protegen el derecho de las madres a amamantar en público. Si vives en Estados Unidos, en breastfeedinglaw.com encontrarás información sobre las leyes vigentes en tu área.

SI DEJO DE AMAMANTAR ¿PUEDO COMENZAR OTRA VEZ?...

¡Sí! Muchas mujeres lo han hecho. Tendrás más probabilidades de conseguirlo si trabajas con una Líder de LLL o una Consultora Certificada en Lactancia (IBCLC) que pueda indicarte cómo incrementar tu producción y mantener a tu bebé bien alimentado.

¿CÓMO SE DESTETARÁ MI BEBE?

Las madres y los bebés pueden lactar hasta cuando quieran. Puede que el tiempo de lactancia sea muy diferente del de otros familiares o amigas. Cada gota de leche y cada momento al pecho cuenta para tu bebé y no existe un límite de edad para que el bebé o niño pequeño deba dejar de mamar. Las agencias sanitarias de todo el mundo coinciden en que la lactancia debe continuar a lo largo del primer año de vida y seguir de acuerdo a los deseos de la madre y el bebé. La Organización Mundial de la Salud recomienda amamantar al menos dos años y continuar más allá si es posible. Tu propia experiencia será probablemente muy diferente de lo habías planeado.

El destete abrupto es raramente necesario y merece una segunda opinión de una persona que sepa sobre lactancia y conozca tu situación particular. Si tienes que destetar de repente, lo mejor es ir reduciendo la producción de leche lentamente a fin de evitar una infección. Cuando sientas el pecho muy lleno, sácate sólo la leche suficiente para sentirte cómoda. Esto dará la señal a tu pecho para que produzca menos leche. Puede tomar de una semana a diez días hasta que sientas que no tienes que sacarte leche para estar cómoda.

Si necesitas destetar antes del año, posiblemente tendrás que sustituir el pecho por biberones. Elimina una toma cada pocos días y reemplázala con un biberón, para ayudar a que tu bebé y tu pecho se acostumbren poco a poco.

Destetar a un bebé mayor de un año te permitirá prescindir completamente de la leche de fórmula, aunque tendrás que encontrar otras maneras de consolar y conectar con tu bebé. Una forma tradicional de favorecer el destete es "no ofrecer, no rehusar". Es decir, dejas de ofrecerle el pecho al bebé voluntariamente, pero no se lo niegas si te lo pide. Intenta evitar los sitios que el bebé asocia con la lactancia: una silla, un sitio en el sofá, etc.

El destete natural ocurre muy lentamente al tiempo que tú y tu bebé encuentran otras formas de relacionarse. Ocurre automáticamente, sin ninguna intervención de la madre. Si te parece que tu bebé se está destetando de repente o más pronto de lo que esperabas, habla con una Líder de LLL acerca de las posibles causas de este comportamiento.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR UNA RED DE APOYO QUE ME AYUDE A AMAMANTAR?



Además de tu pareja, tu familia y amigos, puedes encontrar apoyo a través de:

- El Arte Femenino de Amamantar, 8va. edición.
- Las Líderes de La Liga de La Leche Internacional, una voluntaria debidamente entrenada, que está ahí para ayudar en persona, por teléfono o por internet. Una Líder de LLL siempre es un buen comienzo para conseguir ayuda y enterarte de otros recursos a tu disposición.
- La Liga de La Leche Internacional (llei.org)
- Los foros en internet de LLLI también en español!
- Las páginas en Facebook de los diferentes grupos de La Liga de La Leche (forums.llei.org)
- Las reuniones de grupos de madres de LLL. Asistir a las reuniones durante el embarazo te dará muchas ideas prácticas. Una vez que nazca tu bebé, encontrarte con otras madres e intercambiar experiencias te será muy útil y te ayudará a sentirte cómoda y segura con tu lactancia. En las reuniones siempre hay una Líder de LLL dispuesta a responder a tus preguntas.
- Consultoras de Lactancia Certificadas (IBCLC), que te pueden dar ayuda individual más allá de las cuestiones básicas.