

# Lactancia materna

## ¿Qué es la lactancia materna?

La lactancia materna es la manera natural de alimentar a un bebé. La leche humana es el alimento perfecto para el bebé. Satisface las necesidades específicas de un bebé humano y es nutritivamente casi completa. La principal limitación es que los bebés alimentados con pecho necesitan un suplemento de 400 IU de vitamina D a partir de las 2 semanas de edad para mejorar el crecimiento y la salud de los huesos. La lactancia materna reduce significativamente los riesgos de enfermedades en la madre y en el niño. Comparado con un bebé alimentado con fórmula, es menos probable que un bebé alimentado con pecho desarrolle:

- ◆ Diarrea
- ◆ Infecciones de oído/alergias
- ◆ Meningitis
- ◆ Problemas respiratorios
- ◆ Vómitos

Los investigadores han encontrado que los lactantes alimentados con pecho durante siete a nueve meses tuvieron como adultos un C.I. superior al de aquellos alimentados con pecho por menos de siete meses. La lactancia materna se asocia con mejores niveles de colesterol en adultos y los estudios también indican que la lactancia materna ayuda a prevenir la diabetes dependiente de insulina, otro factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardíaca. También es un factor que reduce el riesgo de obesidad en la niñez. Mientras más tiempo amamanta una mujer, más protegida está contra el cáncer de pecho.

### INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS :



## ¿Con qué frecuencia debe ser amamantado un bebé?

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los bebés empiecen a alimentarse dentro de las primeras horas de vida, con lactadas frecuentes, aproximadamente 8-12 veces al día durante el primer mes. El bebé debe mojar por lo menos 6 pañales al día. Las deposiciones (Ds) de un bebé totalmente alimentado con pecho normalmente lucen semilíquidas y de color amarillo oro. Algunas madres creen que deben esperar que sus pechos “se llenen” entre lactadas para tener suficiente leche para sus bebés (lactadas programadas); sin embargo, esto no está basado en ninguna evidencia científica. A los lactantes, particularmente a los lactantes alimentados con pecho, les va mejor cuando se les permite alimentarse cuando ellos indiquen sus necesidades. A esto se llama lactancia “por señales” o “a demanda”. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que debe permitirse que los bebés pongan su propia rutina, en lugar de ponerles bajo un horario predeterminado.

## Cólicos, alergia y lactancia materna

La lactancia materna reduce la probabilidad de asma y alergia en los niños. Sin embargo los lactantes exclusivamente alimentados con pecho pueden desarrollar signos y síntomas de alergia. Los cólicos, llantos y excesiva irritabilidad, pueden ser signos de intolerancia. Es importante determinar si el niño está recibiendo

(continuó próxima página)

# Lactancia materna Continuado

cantidades adecuadas de leche materna y por tanto las calorías adecuadas. Las madres pueden ofrecer el pecho más a menudo y ver si el bebé tiene hambre. A veces cambiar la manera en la que el bebé se alimenta puede ser útil en mejorar la irritabilidad y puede ser útil un consultor en lactancia. A menudo las dietas maternas de eliminación no son útiles.

La colitis por leche materna es una forma de alergia a los alimentos en la que un bebé generalmente saludable alimentado con pecho presenta deposiciones líquidas con estrías de sangre. Más raramente un lactante puede presentar retardo de crecimiento debido a inflamación del intestino delgado. Las alergias a los alimentos asociadas con lactantes alimentados con pecho se deben usualmente a sustancias de los alimentos ingeridos por la madre y pasadas a la leche, en lugar de a la leche de pecho misma. Si es necesaria una dieta de eliminación, la leche de vaca debe ser el primer alimento eliminado. La mayoría de lactantes responderá a la eliminación de la leche de vaca de la dieta de la madre. No es necesario eliminar de la dieta de la madre varios alimentos como una primera línea de terapia. Si el lactante continúa con síntomas luego de la dieta de eliminación, entonces su doctor puede considerar el uso de una fórmula especializada, en la que la proteína de la fórmula ha sido descompuesta. La mayoría de lactantes superará la intolerancia aproximadamente entre los 6 y 18 meses de edad.

## El bebé con regurgitación alimentado con pecho.

Regurgitación es el regreso del contenido del estómago al esófago. Es un proceso normal en lactantes, no afecta el crecimiento ni el desarrollo, ni los lactantes necesitan medicación antiácida puesto que la leche actúa como antiácido natural. A veces la excesiva bajada de leche (por excesivo suministro de leche o un flujo demasiado fuerte de leche del pecho de la madre) o la sobrealimentación pueden aumentar las escupidas del lactante; sin embargo, la lactancia materna debe continuar incluso cuando el bebé tenga regurgitación.

A estos bebés les puede ir mejor si se les alimenta sólo con un pecho en cada lactada. Al amamantar a su bebé con regurgitación, es importante recordar: el manejo básico del amamantamiento es la clave.

- ◆ Coloque al bebé de modo que la gravedad pueda ayudar a impedir que la leche se regrese.
- ◆ El bebé puede preferir estar derecho
- ◆ Use un cabestrillo de hombro para bebés, o un portabebés delantero, para colocar al bebé a nivel del pecho, y amamante mientras está de pie o caminando



- ◆ Alimente al bebé acostada (“lado a lado”), con el bebé elevado en el brazo de mamá
- ◆ Trate de alimentar al bebé en un sillón, en una mecedora con los pies levantados o descansando de espalda sobre almohadas
- ◆ Coloque al bebé estómago con estómago con la mamá, con el bebé mirando hacia el pecho

A pesar de que se ha hecho limitada investigación sobre alimentación con pecho y con fórmula en bebés con regurgitación, se ha demostrado que los bebés con regurgitación alimentados con pecho tienen problemas menos severos por la noche.

Algunas madres han encontrado útiles los siguientes consejos:

- ◆ Exprima la leche con las manos para hacerla fluir antes de ofrecer al bebé el pecho
- ◆ Varíe la posición mientras amamanta
- ◆ Aliméntelo mientras el bebé está soñoliento
- ◆ Elimine las distracciones
- ◆ Camine mientras amamanta
- ◆ Contacto piel con piel

En la mayoría de casos, con el tiempo y más crecimiento y desarrollo la regurgitación del bebé mejorará y se resolverá.

¡La lactancia materna es una gran opción! Proporciona muchos beneficios para el bebé y la madre a través de una salud y desarrollo mejorados, y lo más importante, un fuerte vínculo.

Para más información o para localizar a un gastroenterólogo pediátrico en su área por favor visite nuestro sitio web: [www.gastrokids.org](http://www.gastrokids.org)

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** Esta información, de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas, (NASPGHAN), está pensada sólo para proporcionar información general y no como base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que Ud. consulte a su doctor sobre su condición específica.

**NASPGHAN**  
NORTH AMERICAN SOCIETY FOR PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY AND NUTRITION

**GASTRO Kids**  
Help & Hope for Children with Digestive Disorders

**APGN**  
The Association of Pediatric Gastroenterology and Nutrition Nurses