

# Lactancia – así empieza la vida de forma sana

---



[mamamap.ch](http://mamamap.ch)



## 4 Antes del parto

- 4 ¿Por qué amamantar?
- 5 Beneficios de la lactancia
- 5 Preparación para la lactancia durante el embarazo
- 6 Hospital Amigo del Niño

## 8 Después del parto

- 8 Las primeras horas
- 9 Los primeros días / Señales de hambre
- 10 Lactancia nocturna
- 11 Producción de leche / Calostro
- 12 Dolor en los senos
- 13 Masaje de los senos
- 14 Posturas de lactancia
- 16 Reflejo de búsqueda
- 17 Cómo colocar al bebé en el pecho
- 18 Succión correcta
- 18 Dolor en los pezones
- 19 Las primeras semanas
- 19 Ayuda en caso de depresión posparto
- 20 ¿Tengo leche suficiente para el bebé?
- 21 El padre también es importante
- 22 Los bebés se comunican con el llanto
- 23 Cambios en el cuerpo

## 24 Información para extraer la leche materna

- 24 Cuando la madre está fuera de casa o de viaje
- 25 Conservación de la leche materna
- 26 Lactancia y trabajo

## 28 Dificultades durante la lactancia

- 28 Escozor en los pezones
- 30 Infección por hongos
- 30 Congestión mamaria
- 31 Mastitis
- 32 Cantidad de leche
- 33 Medicamentos, alcohol, café, tabaco, drogas

## 34 Situaciones especiales

### 36 De bebé a niño pequeño

- 36 Alimentación del niño pequeño
- 37 Alimentación complementaria para niños con riesgo de alergia
- 37 Los niños necesitan moverse
- 38 ¿Hasta cuándo puedo dar el pecho?
- 38 En caso de no dar el pecho
- 39 Introducción de los alimentos a los lactantes

## 40 Ayuda y apoyo

Queridos lectores y lectoras

¿Están esperando un bebé? ¿Quizás acaban de ser padres? En estos casos, en su vida habrá muchas novedades y seguramente tendrán muchas preguntas al respecto.

«Promoción de la Lactancia en Suiza», en colaboración con otras organizaciones, les ofrece ayuda en esta etapa. En este folleto encontrarán información esencial sobre la lactancia.

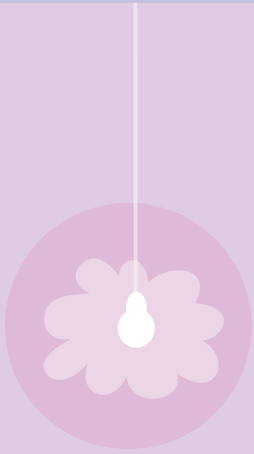
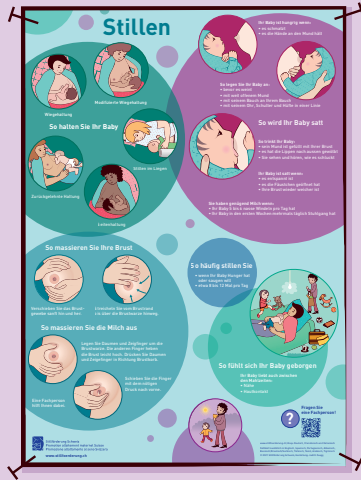
La madre estará preparada e informada sobre cómo proceder durante el periodo de lactancia: nuestro objetivo es motivarla para amamantar a su bebé. La lactancia es algo completamente natural. Su cuerpo se preparará para ello durante el embarazo. Y el bebé se sentirá a gusto y protegido cuando tome el pecho. Recuérdelo: la leche materna es el mejor alimento para un bebé.

¿Tienen preguntas sobre la preparación para la lactancia? ¿O sobre la lactancia? En este folleto encontrarán consejos e instrucciones sobre este tema. Al final incluimos direcciones de centros de información y de especialistas.

También pueden visitar: [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

Promoción de la Lactancia en Suiza





### ¿Por qué amamantar?

La leche materna es el mejor alimento para el bebé. Muchas personas lo saben. Un bebé sano no necesita nada más que leche materna en sus primeros seis meses de vida. La lactancia es saludable y práctica. La leche materna está disponible a la temperatura adecuada.

La lactancia refuerza la relación entre la madre y el recién nacido. Este se siente a gusto y percibe el amor y la calidez de su madre. La succión fortalece los músculos de la cara y de la boca del bebé.

La leche materna contiene todos los nutrientes que necesita el bebé para su desarrollo. Adicionalmente, es rica en muchas otras sustancias que apoyan funciones esenciales en el organismo del bebé: defensa inmunológica, metabolismo, maduración de los órganos, flora intestinal saludable, hambre y saciedad, sueño.

### **La leche materna cambia durante el periodo de lactancia:**

Especialmente en los primeros días después del parto, contiene muchos anticuerpos que protegen al recién nacido.

### **La leche materna también cambia durante el acto de lactancia:**

Al comienzo calma la sed del bebé. Al final contiene más grasa, de tal manera que sacia su hambre.

### **La lactancia disminuye el riesgo de padecer las siguientes enfermedades en la adultez:**

- Sobrepeso
- Enfermedades del corazón y de la circulación
- Presión alta

### **La lactancia también beneficia a la madre:**

- El útero vuelve con más rapidez a su tamaño normal
- Se reduce el riesgo de hemorragias posparto
- La menstruación tarda más en volver a empezar
- Las mujeres que dan el pecho tienen menos riesgo de sufrir cáncer de mama
- La leche materna no cuesta

La lactancia es buena para el medioambiente porque no genera residuos.

### **Preparación para la lactancia durante el embarazo**

Los senos cambian durante el embarazo: aumentan de tamaño y de peso. A menudo suelen estar más sensibles. Las areolas que rodean los pezones se vuelven más oscuras. El tejido de las glándulas mamarias crece. Estas son las que producirán la leche más adelante.

Usted no necesita preparar sus senos ni sus pezones para la lactancia. Lo importante es emplear la técnica correcta al amamantar. Con la técnica adecuada no le dolerán los pezones.

¿Se siente insegura? ¿Se pregunta si sus senos o sus pezones están aptos para amamantar? Póngase en contacto con un especialista (véase la página 40)

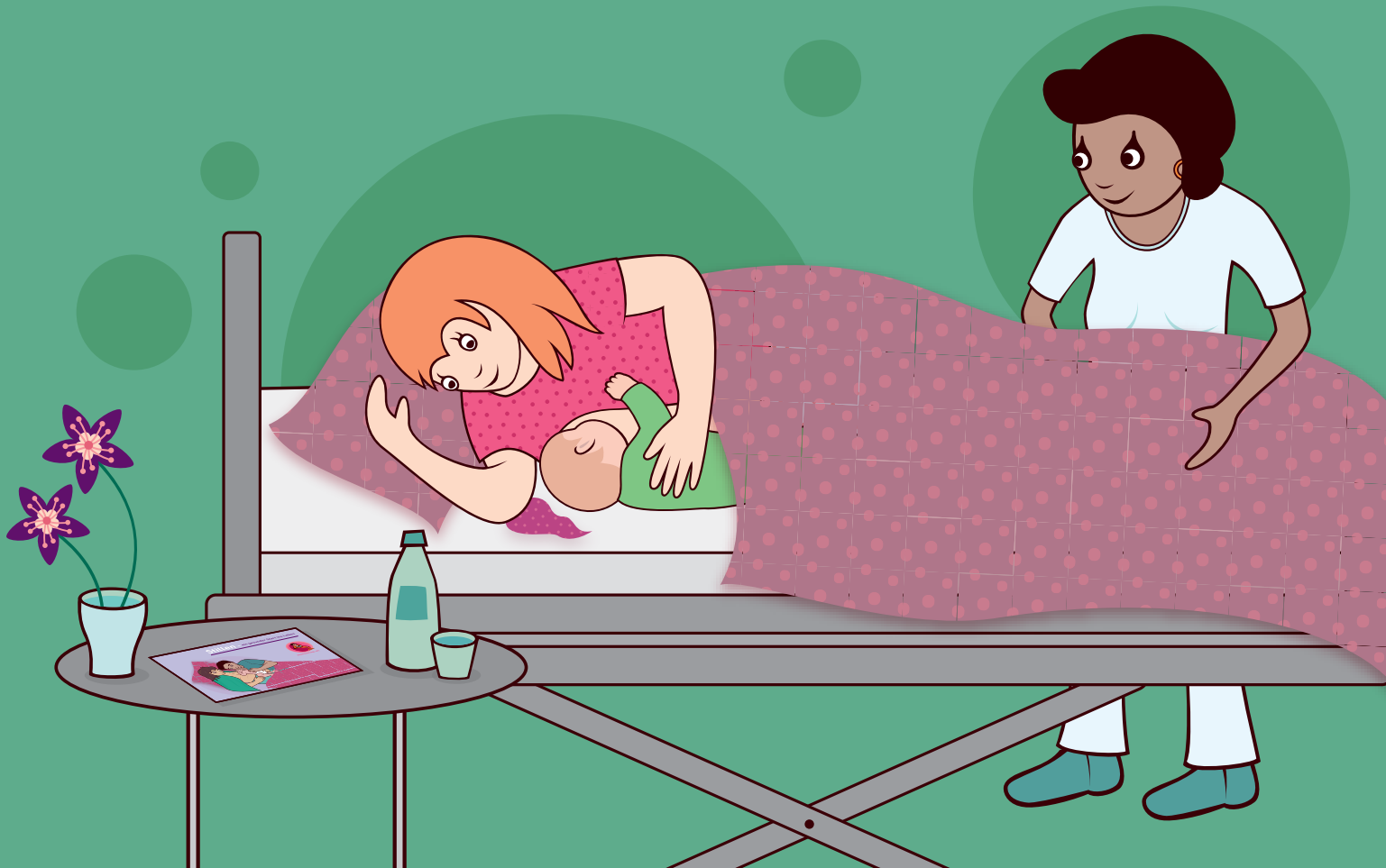
### Hospital Amigo del Niño

«Hospital Amigo del Niño» es una distinción otorgada por la Organización Mundial de la Salud y por UNICEF. Los hospitales y paritorios amigos del niño se someten regularmente a supervisiones.

### Esos hospitales aplican las 10 reglas siguientes:

1. Se prepara a la madre para la lactancia durante el embarazo.
2. El recién nacido es colocado sobre el abdomen de la madre, donde permanece al menos 1–2 horas después del parto. Durante ese tiempo toma el pecho por primera vez.
3. La madre y el bebé pueden estar juntos (internación conjunta).
4. El bebé toma únicamente leche materna. No ingiere infusiones, agua o leches infantiles, a menos que sea necesario desde el punto de vista médico.
5. El bebé no recibe chupete o biberón. Tampoco se hace publicidad de leches infantiles.
6. La madre amamanta al bebé cada vez que este tiene hambre o quiera succionar del pecho.
7. Si la madre no puede estar constantemente con su bebé, alguien le enseña a extraerse la leche materna.
8. El hospital proporciona a los padres direcciones de especialistas externos, a quienes pueden consultar sus problemas o preguntas sobre la lactancia.
9. El hospital tiene normas escritas que apoyan la lactancia. La madre es atendida por personal que conoce estas normas.
10. El personal del hospital recibe formación especial sobre la lactancia.





# Después del parto

## Las primeras horas

Usted y su bebé empiezan a conocerse. Establecen un vínculo muy estrecho que también se denomina «bonding».

Conviene que su pareja también esté presente.

Después del parto, la matrona le colocará al bebé en el pecho, o usted misma podrá hacerlo.

Lo mejor es que ponga al bebé desnudo sobre su torso desnudo. Esto estimula los reflejos naturales de búsqueda del bebé. Espere y tenga confianza: su bebé buscará y encontrará el pecho por sí mismo.

Es posible que el médico o la médica tenga que suturar una herida del parto, o que la matrona tenga que examinar al bebé. En cualquier caso, el recién nacido podrá quedarse con usted.

La matrona puede controlar al bebé con posterioridad: la altura y el peso siguen siendo los mismos 1–2 horas después del nacimiento.

¿Le han hecho la cesárea? ¿Están bien usted y su bebé? En ese caso, también puede poner al recién nacido al pecho. ¿Todavía no se encuentra bien? Su pareja puede sostener al bebé.

Véase el vídeo «Breast is best»:  
[www.allaiter.ch/courtmetrage](http://www.allaiter.ch/courtmetrage)



## Los primeros días

Durante los primeros días, usted y su bebé irán conociéndose cada vez mejor. Juntos practicarán la lactancia. Lo mejor para ello es que pasen juntos día y noche.

### Importante durante los primeros días:

- Esté siempre con su bebé. Así, él aprenderá a conocer sus señales.
- Amamante al bebé siempre que este lo quiera.
- Acaricie con el pezón la boca de su bebé. Espere a que abra bien la boca. A continuación, acerque al bebé a su pecho.
- El pezón y gran parte de la aerola deben estar dentro de la boca del bebé. Sostenga al bebé muy cerca del pecho.
- Si después de 15–20 minutos deja de succionar, puede darle el otro seno.
- Ensaye las diferentes posturas de lactancia (véase la página 14).

- El bebé debe aprender a succionar con el seno materno. No le dé ningún chupete ni biberón.
- Acurrúquese mucho con su bebé: el contacto de piel con piel es muy importante porque facilita la lactancia y refuerza el vínculo entre usted y su bebé.
- Procure airear frecuentemente los pezones, pues eso les hace bien.

### Señales de que el bebé tiene hambre:

- Busca el pecho.
- Hace el gesto de querer mamar.
- Se toca la boca con la mano.
- Emite pequeños quejidos o hace otros ruidos.

Si es posible, amamante a su bebé antes de que empiece a llorar.

### **Amamante al bebé todas las veces que este quiera**

Después del parto le dará el pecho por primera vez. Luego podrá descansar, y su bebé también querrá recuperarse.

Sin embargo, no espere más de seis horas hasta la segunda lactancia. La lactancia frecuente estimula la producción de leche. También puede despertar al bebé para darle el pecho.

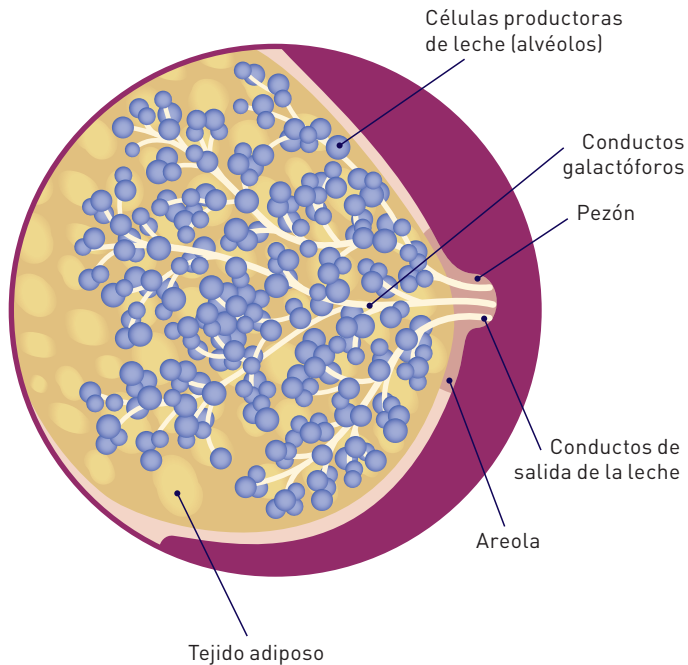
Amamante al bebé siempre que este quiera. Su pecho producirá toda la leche que su bebé necesite. En los primeros días y semanas, el bebé querrá mamar de 8 a 12 veces al día. Descanse cuando el bebé duerma.

### **Lactancia nocturna**

Al principio, el bebé no conoce la diferencia entre el día y la noche. Por la noche estará también despierto y querrá mamar, lo cual será agotador para usted. Acostumbre al bebé, poco a poco, al ritmo del día y la noche. Por la noche, hable poco y en tono bajo. No encienda luces intensas.

### **¿Cuánto tiempo dura una toma?**

Cada bebé es diferente. Algunos maman deprisa. Otros lo hacen lentamente y con pausas constantes. Algunos bebés se quedan dormidos rápidamente mientras maman. Despiértelo si pronto se queda dormido.



## Producción de leche

Su pecho producirá leche materna en los últimos meses del embarazo. La primera leche después del parto se denomina calostro. El calostro es muy importante para los bebés porque contiene muchos anticuerpos, proteínas y minerales.

## Reflejo de bajada

En cuanto el bebé succione de su pecho, fluirá la leche materna.

¿Cómo funciona este proceso? El contacto y la succión del pecho provocan un estímulo, y los nervios transmiten dicho estímulo al cerebro. A su vez, el cerebro da la orden al cuerpo de producir dos hormonas:

- **la prolactina** (hormona de producción de la leche)
- **la oxitocina** (hormona de eyección de la leche)

La **prolactina** estimula las glándulas mamarias para la producción de leche materna. Cuanto más succione el bebé, más leche materna se producirá.

Usted sentirá amor y afecto por su bebé. Estos sentimientos fortalecerán el vínculo entre usted y su bebé.

La **oxitocina** tiene dos funciones:

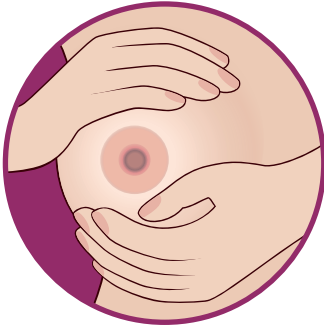
1. Se encarga de que la leche materna fluya por los conductos galactóforos en dirección a los pezones. Esto se denomina reflejo de bajada.
2. Esta hormona también se encarga de que el útero vuelva a su tamaño normal. Por este motivo, en los primeros días tras el nacimiento, sentirá frecuentemente dolores posparto: su útero se está contrayendo.

Con el paso de los días, su cuerpo producirá más leche materna. El tercer o cuarto día tras el parto, la producción se incrementará considerablemente. Los senos se volverán más grandes y pesados. También es posible que se tensen y duelan. **Empiece a amamantar poco después del parto** y con frecuencia. Tómese el tiempo suficiente para ello. De esta forma, evitará o disminuirá la hinchazón de los senos.

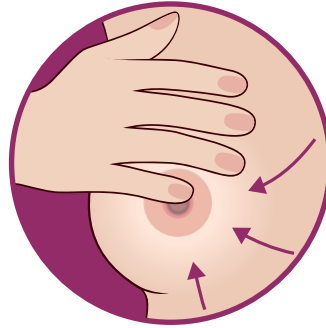
### Formas de aliviar el dolor de senos:

- Amamante de manera frecuente y regular.
- Masajee los senos suavemente antes de amamantar (véase la página 13).
- Poco antes de amamantar, extraiga un poco de leche masajeando ligeramente el seno. Así, el pecho tendrá menos tensión y el bebé podrá engancharse mejor.
- Después de la lactancia, póngase un paño frío sobre el pecho.

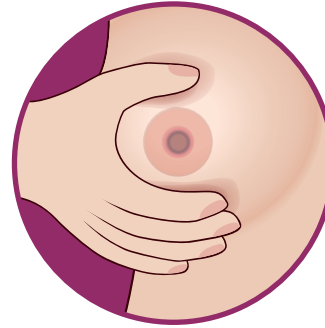
## Masaje de senos para extraer manualmente leche materna



Coloque las manos por encima y por debajo del pecho.  
Desplace suavemente los tejidos mamarios de arriba hacia abajo. Haga lo mismo situando las manos de izquierda a derecha del pecho.



Acaríciense desde el borde del pecho hasta el pezón.  
Repita este movimiento alrededor del pecho.



Coloque el pulgar y el índice alrededor del pezón. Levante ligeramente el pecho con los otros dedos. Apriete con el pulgar y el índice en dirección al tórax.

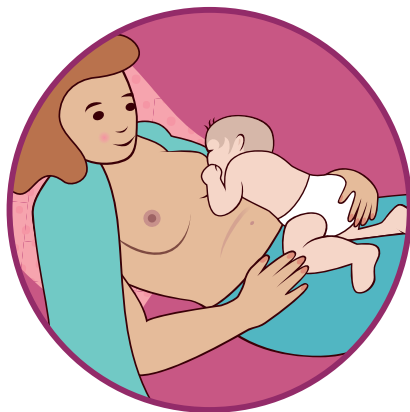
Haga lo mismo alrededor del pecho. De esta forma fluirá toda la leche.

Pida ayuda a un especialista.



Desplace el pulgar y los demás dedos en dirección al pezón y presione con la fuerza necesaria.

## Posturas de lactancia



### **La postura reclinada**

es cómoda y fomenta el vínculo. Usted se reclina y tiende al bebé boca abajo sobre su pecho. El bebé encuentra el pezón casi siempre por sí mismo. Esta es una buena postura para los primeros días y semanas después del parto.



### **La postura de la cuna cruzada**

ayuda a guiar al neonato hacia el pecho. Usted puede sostener el pecho con la mano que esté libre. Desde esta postura puede pasar a la postura de la cuna.





### **La postura de la cuna**

es una posición sencilla. Para usted será más cómodo tener un cojín bajo el brazo. Esta postura de lactancia también es práctica cuando esté fuera.



### **La postura lateral**

es ideal para bebés inquietos y en caso de congestión mamaria en la zona de la axila (véase la página 30). Cuando el bebé abra bien la boca, puede llevar su cabeza hacia el pecho, suavemente y con precisión.



### **La postura acostada**

es recomendable después de una cesárea o de una herida del parto, pero también por la noche, cuando usted quiera descansar. Es posible que el bebé se quede dormido mientras succiona.

### **Un lugar agradable para dar el pecho**

Cuando el bebé muestre que tiene hambre, prepárese rápidamente para darle el pecho. Tenga a mano un vaso de agua o una infusión sin endulzantes. Póngase cómoda. Al principio es más sencillo amamantar con el pecho desnudo. Lleve una prenda abierta en la parte superior del cuerpo para no tener frío.

### **Vientre contra vientre**

Coloque al bebé boca abajo sobre su vientre. La oreja, el hombro y la cadera del bebé deben estar alineados. Sostenga su seno con la mano libre. La nariz del bebé y el pezón de la madre deben estar a la misma altura.

La matrona y el personal sanitario le ayudarán con ello.

### **El reflejo de búsqueda**

Es posible que el bebé voltee la cabeza. Si es así, acaricie sus mejillas con el pezón. Espere un poco. El bebé buscará su pecho automáticamente. Esta es una reacción natural que se denomina reflejo de búsqueda.

Acaricie los labios del bebé suavemente con el pezón. El bebé abrirá la boca automáticamente. Cuando el bebé haya abierto bien la boca, acérquelo rápidamente a su pecho.

Todo el pezón y buena parte de la areola deben estar dentro de la boca del bebé. Inmediatamente este empezará a succionar.

Sus labios superior e inferior estarán visibles. Siga sosteniendo al bebé contra su vientre.

## Colocación del bebé en el pecho



¡Mamá tiene algo muy bueno para ti!



El bebé busca el pezón.

Tiene la boca bien abierta y su cabeza se mueve de un lado a otro.

La madre lo acerca rápidamente.



Poco a poco el bebé abre sus pequeños puños. Se relaja.

### Forma correcta de succionar:

- La boca del bebé está bien abierta.
- Tiene los labios evertidos (vueltos hacia fuera).
- La nariz y la barbilla tocan el pecho materno.
- Usted puede ver y oír cómo succiona.
- El bebé está relajado y sus puños se abren poco a poco.
- Cuando el bebé succiona, es posible que la madre sienta algo de dolor, pero esta molestia desaparece pronto. Si el dolor es constante, probablemente el bebé no se haya enganchado correctamente al pecho.
- Algunas mujeres sienten un pinchazo u hormigueo cuando la leche empieza a fluir.

El útero de las madres que amamantan se contrae en los primeros 3–5 días después del parto. Esta contracción provoca dolores posparto y es también un indicio de que el bebé succiona correctamente.

### Dolor de pezones

La lactancia puede irritarle los pezones. Es posible que se pongan rojos, le escuezan o le duelan.

### Ante esto, puede hacer lo siguiente:

- Después de amamantar, deje que la última gota de leche se seque en el pezón.
- Aparte al bebé del pecho cuando la succión le duela. Introduzca un dedo en la comisura de sus labios para llenar el vacío. Vuelva a dar el pecho al bebé.
- Verifique siempre su postura de lactancia. Tiene que introducir bien el pezón y buena parte de la areola en la boca del bebé.

## Las primeras semanas

El recién nacido cambia la vida y la rutina. El bebé se volverá el centro de su atención. Amamántelo cuando este quiera, también cuando le siente bien a usted, por ejemplo, cuando sienta presión en el pecho por tener mucha leche.

## Ayuda en el día a día

Durante las primeras semanas después del parto necesitará ayuda para hacer la compra, para cocinar o para realizar otras tareas en casa.

Reúnase con otras familias. En los cursos de gimnasia de recuperación, masajes para bebés o grupos de lactancia, puede conocer a otras madres con sus bebés.

Tómese su tiempo y descanse cuando el bebé duerma.

## Ayuda en caso de depresión posparto

La maternidad despierta sentimientos intensos, tanto placenteros como difíciles. Alrededor del 15 % de las madres sufre depresión posparto.

¿Suele tener pensamientos negativos o se siente desbordada? Si es así, pida ayuda a un médico o a la asociación «Postpartale Depression Schweiz» (véase la página 41).

## Comida sana

Procure comer alimentos variados. Aliméntese con lo que le siente bien a usted y al bebé. Beba agua e infusiones sin endulzantes. Prepárese un buen vaso mientras da el pecho. Las vitaminas y minerales también son importantes para usted: por ello, debe comer fruta, verdura y ensaladas, todos los días.

Encontrará más información en el folleto «Alimentación durante el embarazo y el periodo de lactancia»: [www.allaiter.ch/shop](http://www.allaiter.ch/shop)

### ¿Tengo leche suficiente para el bebé?

¿Está sano el bebé? ¿Mama lo suficiente? ¿Le da el pecho siempre que el bebé quiere? En ese caso, durante los seis primeros meses, no necesita alimentos adicionales. En los seis primeros meses, la leche materna contiene todo lo que necesita el bebé (excepto vitamina D).

El bebé no siempre ingiere la misma cantidad de leche materna: en verano mamará con más frecuencia y con menos duración para saciar la sed.

Conforme vaya creciendo, el bebé tendrá más hambre y mamará con más frecuencia. Usted siempre tendrá suficiente leche. Amamantar continuamente estimula la producción de leche. Después de un par de días, el ritmo de la lactancia volverá a la normalidad.

### Señales de que el bebé recibe suficiente leche:

- Es necesario cambiar el pañal de 5 a 6 veces al día. En las seis primeras semanas tiene varias deposiciones al día.
- Después de la lactancia está, por lo general, satisfecho y relajado.
- Tiene aspecto sano: un color de piel saludable y la piel elástica.
- Está activo y muestra interés.

Condición previa: el bebé toma únicamente leche materna.

## El padre también es importante

Las primeras semanas también son importantes para el padre del bebé.

Si el padre puede ocuparse del bebé desde el principio, pronto adquirirá autoconfianza y desarrollará su propia relación con el recién nacido.

Más información al respecto en el folleto  
«Relation père-bébé»: [www.allaiter.ch/shop](http://www.allaiter.ch/shop)



## Después del parto

### Los bebés se comunican con el llanto

Reaccione siempre cuando llora. El llanto no siempre significa hambre.

También puede indicar que necesita cercanía.

### Usted o su pareja pueden tranquilizar así al bebé:

- Pongan al bebé sobre su torso desnudo.
- Lleven al bebé en un portabebés.
- Acaricien, masajeen o bañen al bebé.
- Canten al bebé una canción en voz baja.

¿Han intentado de todo pero nada funciona?

¿Están nerviosos y tensos? Dejen al bebé en la cama. Tranquilícense.

¡Nunca deben golpear al bebé ni zarandearlo! El bebé puede sufrir el llamado «Síndrome del niño sacudido», que tiene incluso consecuencias mortales.

En primer lugar, pidan ayuda, por ejemplo, a una persona en la que confíen, o llamen al centro de emergencias para padres (véase la página 40).





## Cambios en el cuerpo

Después del parto, su vientre tardará varios meses en reducir su tamaño. Después de un año, más o menos, probablemente usted volverá a tener el peso que tenía antes del embarazo.

La lactancia favorece estos cambios corporales, pero también una alimentación sana, el movimiento y el deporte. La gimnasia de recuperación fortalece los músculos del abdomen y del suelo pélvico.

## Ejercicio sencillo para el suelo pélvico

Haga este ejercicio dos veces al día:

- Tense los músculos del suelo pélvico (como si quisiese retener la orina o sujetar un tampón). Mantenga la tensión durante 10 segundos.
- Vuelva a relajar los músculos del suelo pélvico.
- Repita esto diez veces.

## Ejercicio sencillo para el abdomen

- Contraiga el abdomen y mantenga esta tensión.
- Vuelva a relajar los músculos del abdomen.
- Repita el ejercicio veinte veces.

## El deporte también es bueno para las madres lactantes

- Empiece con la gimnasia de recuperación.
- Salga a pasear todos los días, por lo menos 30 minutos.
- El paseo debería prolongarse cada día un poco más.
- Unas 6–8 semanas después del parto, entrene su condición física practicando ciclismo, natación, marcha rápida, baile.
- Lleve un sujetador o sostén deportivo.
- Si es posible, amamante antes del deporte.
- Beba agua o infusiones sin endulzantes.

## Información para extraer la leche

### Fuera de casa o de viaje

Si quiere realizar alguna actividad, simplemente lleve al bebé con usted. Su alimento, la leche materna, estará siempre a disposición. Póngase ropa cómoda: así le resultará más fácil dar el pecho fuera de casa.

La lactancia está permitida en todas partes. Para dar el pecho busque un lugar tranquilo donde no fume nadie. Con la aplicación **mamamap.ch** puede buscar un buen lugar para amamantar.



**mamamap.ch**

¿Quiere realizar alguna actividad sin su bebé? En este caso, pida apoyo.

¿Va a estar fuera más de 2-3 horas? Puede extraerse la leche materna previamente con un sacaleches o un masaje (véase la página 13).

Para conservar la leche materna utilice un vaso limpio o un recipiente limpio con tapa. Lávelo antes con agua hirviendo.

Cuando el bebé tenga hambre le podrán dar la leche, ya sea con un pequeño recipiente, con una cuchara o con un biberón. Utilice el biberón solo después de que el bebé haya aprendido bien a mamar.

**Periodo de conservación de la leche materna extraída:**

- **A temperatura ambiente (16–29 °C): 3–4 horas**
- **En el frigorífico (a menos de 4 °C): 3 días**
- **En el congelador (a menos de –17 °C): 6 meses**

Puede conservar la leche materna, en porciones, en el congelador.  
Descongele la leche materna cuando la necesite.

Atención: no vuelva a congelar la leche materna descongelada.



### Lactancia y trabajo

¿Trabaja fuera de casa? Intente conseguir una baja por maternidad lo más larga posible.

Las madres trabajadoras pueden dar el pecho o extraerse la leche durante el horario de trabajo. Su empleador o empleadora debe ofrecerle un espacio para dar el pecho o para extraerse leche. También debe estar disponible un frigorífico para almacenar la leche materna.

La pausa para la lactancia se considera horario laboral hasta que el niño tenga un año. Hable con su empleador o empleadora oportunamente sobre este tema.

Para la preparación, diríjase con tiempo a un especialista.

Encontrará más información en: [www.allaiter.ch/au\\_travail](http://www.allaiter.ch/au_travail), o envíe un correo electrónico a: [contact@allaiter.ch](mailto:contact@allaiter.ch)



También puede informarse en la SECO (véase la página 41).



## Dificultades durante la lactancia

Al principio, la lactancia puede ser más complicada y dolorosa de lo que había pensado.

Es importante que pida ayuda y asesoramiento a tiempo.

Pregunte a su matrona o a una asesora sobre lactancia. El seguro médico cubre las visitas a domicilio de su matrona y tres consultas sobre lactancia de una asesora, es decir, una profesional sanitaria, una matrona o una médica con formación adicional sobre lactancia. ¿Necesita más de tres consultas sobre lactancia? Pregunte a su seguro médico si incluye más consultas.

«La Liga de la Leche» ofrece asesoramiento gratuito sobre la lactancia.

La dirección de especialistas figura en la página 40

### Escozor en los pezones

Es posible que en las primeras semanas sus pezones estén sensibles. Eso ocurre con frecuencia. ¿Tiene escozor o grietas en los pezones durante varios días o le duele mucho al dar el pecho? En ese caso, algo no anda bien.

Quizás no coloca correctamente al bebé en el pecho, o el bebé no succiona bien.

No abandone la lactancia de inmediato, sino pida consejo a su matrona o a una asesora sobre lactancia.

### ¿Qué hacer en caso de escozor en los pezones?

- Muestre a una matrona o asesora sobre lactancia, cómo da el pecho.
  - Lávese las manos antes de tocarse el pecho.
  - Siga dando el pecho si es posible.
  - Reduzca la duración de cada toma, pero aumente la frecuencia. Así, sus pezones se acostumbrarán a la lactancia.
  - Coloque al bebé en el pecho al primer signo de hambre. Si espera demasiado, el bebé estará muy hambriento e impaciente y el enganche será más difícil. Dé el pecho en la postura reclinada.
  - Masajee el pecho **antes de amamantar**. De esta forma, la leche fluirá mejor y sentirá menos dolor cuando se enganche el bebé.
  - Pruebe diferentes posturas de lactancia. Así cuidará sus pezones.
- Cuando retire al bebé del pecho, introduzca un dedo en la comisura de sus labios para llenar el vacío.
  - **Después de la lactancia**, deje secar unas gotas de leche en el pezón. La leche materna ayuda a que se curen los pezones.
  - Utilice protectores mamarios solo cuando sea necesario. Cámbielos con frecuencia.
  - ¿Le duele demasiado al dar el pecho? Extráigase leche durante un día con masaje manual (véase la página 13), o hágalo suavemente con un sacaleches.
  - Los protectores de pezones solo son necesarios en raras ocasiones. Pregunte a un especialista.

### Infección por hongos (afta)

¿Siente picor o quemazón en los pezones? ¿Tiene pinchazos de dolor durante la lactancia? Es posible que tenga una infección por hongos. Esto se denomina afta. Notará que el bebé tiene a veces manchas blancas en la lengua o en la boca.

En ocasiones verá alguna erupción en la piel cubierta por el pañal.

Lávese las manos con jabón antes y después de dar el pecho; y antes y después de cambiar los pañales.

Hierva el chupete en agua, todos los días durante 10 minutos.

El afta no es peligrosa. Siga dando el pecho si le es posible. Sin embargo, usted y su bebé necesitarán asistencia médica. Acuda con el bebé a su médico o médica.

### Congestión mamaria

¿Nota algo duro en sus senos?

¿Le duele ese punto cuando lo toca?

¿Nota algún nódulo bajo la piel?

Es posible que tenga congestión mamaria, es decir, la leche no puede fluir a través de los conductos mamarios.

### Formas de aliviar la congestión mamaria:

- Antes de la lactancia, póngase un paño caliente y húmedo sobre el pecho. Déjese el paño durante 10 minutos.
- Masajéese el pecho con movimientos circulares.
- Coloque al bebé en el pecho. Si es posible, su mandíbula debe apuntar hacia el lugar donde le duele. En esta postura podrá vaciar los conductos mamarios congestionados.
- Dé el pecho con más frecuencia, por ejemplo, cada dos horas.
- Amamante al bebé primero con el pecho que tiene la congestión mamaria.



- **Después de la lactancia**, póngase un paño húmedo y frío sobre el pecho. Déjeselo durante 15–20 minutos.
- Evite la ropa ajustada. Si lleva al bebé en un portabebés, su cabeza no debe comprimirle los senos.
- Descanse y evite el estrés. Pida a alguien que le ayude en casa.
- Si las molestias en el pecho persisten más de 24 horas, acuda a un especialista (véase la página 40).

## Mastitis

¿Nota algo caliente en el pecho?

¿Tiene la piel enrojecida en ese punto?

¿Siente cansancio o se encuentra agotada?

¿Tiene fiebre y dolor de cabeza?

La mastitis produce una sensación parecida a una gripe, a lo que se suma el dolor en el pecho. Acuda a un especialista si tiene estos síntomas (véase la página 40).

La mastitis debe tratarse. Es importante que dé el pecho ahora con más frecuencia, por ejemplo, cada dos horas. Por lo general podrá seguir dando el pecho, aunque le receten medicamentos.

Quédese en la cama. **Antes de la lactancia**, póngase un paño caliente sobre el pecho. **Después de la lactancia**, póngase un paño frío sobre el pecho.

## Dificultades durante la lactancia

### Cantidad de leche

Es posible que su cuerpo produzca demasiada leche. Este problema desaparece, a menudo, después de las primeras semanas de lactancia. Quizás su bebé haya saciado su hambre con el primer pecho.

En ese caso, sáquese la leche del otro pecho con un masaje (véase la página 13), o con un sacaleches, pero solo hasta que deje de estar tenso. Póngase un sujetador o sostén que le quede bien.

El bebé toma todo lo que necesita. Su cuerpo produce toda la leche que su bebé necesita. Si el bebé tiene mucho hambre, mamará más y con más frecuencia. Entonces el pecho producirá más leche.

¿No está segura? ¿Cree que tiene muy poca leche?  
¿Su bebé no sube de peso debidamente? Acuda a un especialista (véase la página 40).



## Medicamentos

¿Necesita tomar medicamentos durante el periodo de lactancia? Diga a su médico o médica que está dando el pecho.

## Alcohol

¿Bebe alcohol ocasionalmente? En ese caso, limite su consumo a 1 decilitro de vino o a 3 decilitros de cerveza. Con estas cantidades máximas fluirá menos alcohol a la leche materna y evitará daños al bebé.

## Café

No hay ningún problema por tomar 2 o 3 tazas de café o de té negro al día. Sin embargo, tenga en cuenta que demasiado café o té negro puede hacer que el bebé se ponga intranquilo.

## Tabaco

Las madres que fuman suelen tener menos leche. El tabaco y la nicotina son dañinos para los bebés. Es posible que se vuelvan inquietos, vomiten o tengan diarrea. El riesgo de padecer alergias o enfermedades respiratorias aumenta.

Es importante que su bebé crezca sin humo.

No fume dentro de la vivienda. Pida a todo el mundo que no fume cerca de su bebé.

## Drogas

Las drogas suponen un riesgo doble:

1. Las drogas le llegan al bebé a través de la leche materna. Son sustancias peligrosas para su organismo.
2. Una madre bajo efectos de la droga tiene menos capacidad de atención. Es probable que no se ocupe del bebé, o que lo haga muy mal.



Encontrará más información en [www.allaiter.ch/faq](http://www.allaiter.ch/faq)

¿Ustedes son padres de gemelos? ¿Ha nacido el bebé por cesárea? ¿Es un bebé prematuro? ¿Está enfermo o tiene alguna discapacidad?

En estas situaciones especiales también puede dar el pecho. El contacto corporal es especialmente importante justo después del parto y también más adelante. Coloque al bebé sobre su tórax, piel con piel. La mayoría de los hospitales y clínicas fomentan esta práctica. Al bebé le encantará la calidez de su piel. Él aprenderá a reconocer su olor. La voz de la madre también es tranquilizadora, de modo que hable y cante para el bebé.

¿Su bebé prematuro está demasiado débil para mamar después del parto? En ese caso, empiece a extraerse la leche materna con sacaleches en las primeras 24 horas. De esta forma, su cuerpo seguirá produciendo leche.

El bebé aprenderá a mamar cuando esté listo para ello.

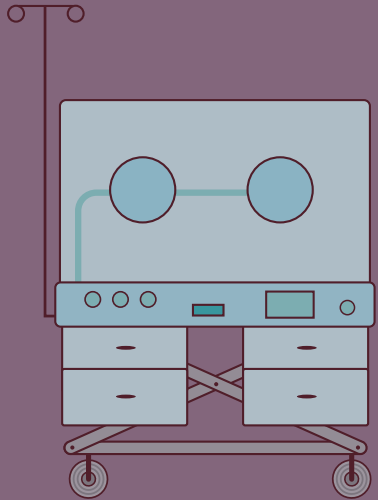
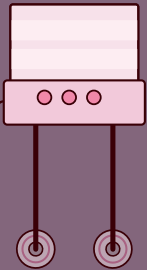
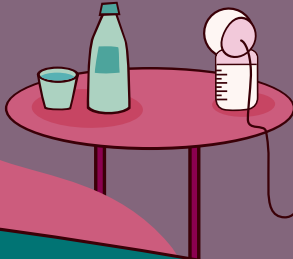
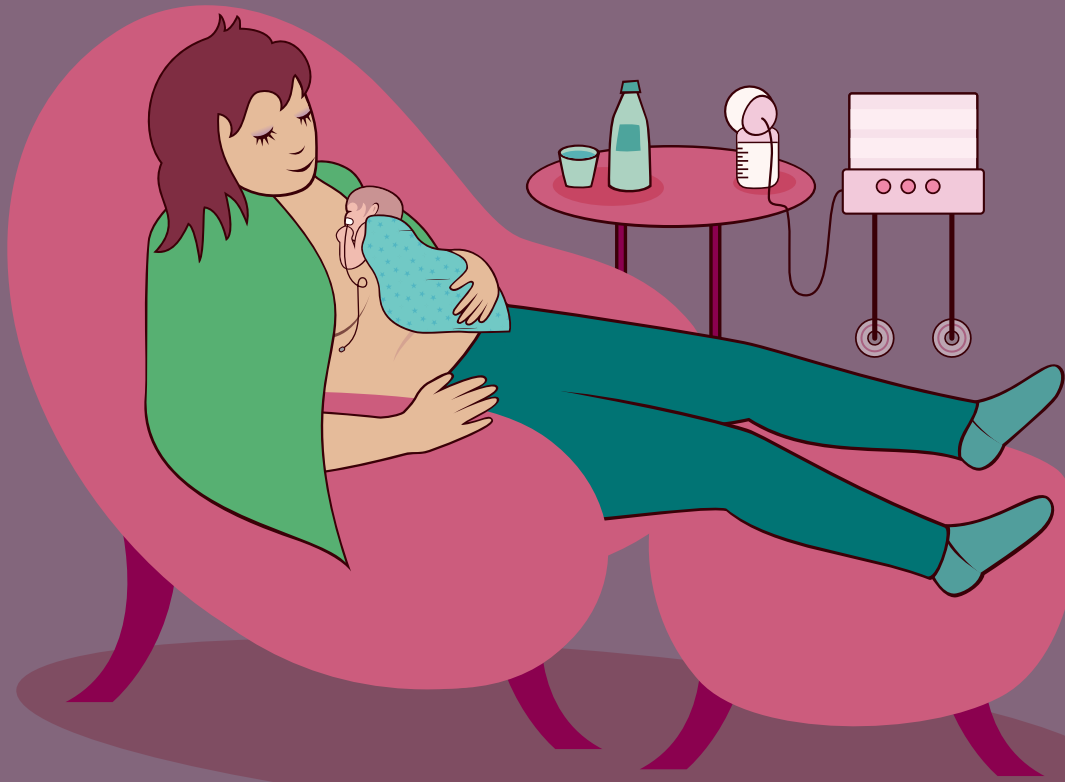
En estas situaciones especiales, usted necesitará apoyo adicional.

Pida ayuda a una asesora sobre lactancia o a una matrona.

Pase la mayor cantidad de tiempo que pueda con su bebé.

Vea el vídeo «Lactancia de bebés prematuros»:  
[www.allaiter.ch/premature](http://www.allaiter.ch/premature)





### Alimentación del niño pequeño

Además de la lactancia, a partir del quinto mes (no antes), pueden añadirse otros alimentos. Esto se denomina alimentación complementaria. A más tardar, a partir del séptimo mes el bebé necesita la alimentación complementaria.

El bebé empezará a interesarse por la comida. Estirará los brazos hacia su plato.

Siga con la lactancia aunque el bebé empiece con la alimentación complementaria. Primero amamántelo y luego dele un poco de alimentación complementaria. Puede seguir con la lactancia todo el tiempo que usted y su bebé quieran.

El bebé también querrá beber agua de un vasito para niños o de un recipiente. Dele solo bebidas sin endulzantes.



## **Alimentación complementaria para niños con riesgo de alergia**

¿Usted o el padre del bebé sufren alguna alergia? Si es así, aumenta el riesgo de que su bebé también la desarrolle más tarde. Sin embargo, inícielo en la alimentación complementaria, a más tardar, en el séptimo mes. No debe excluir ningún alimento.

Encontrará más información en el folleto:  
«Alimentación para lactantes y niños pequeños»:  
[www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

## **Los niños necesitan moverse**

A partir del séptimo mes, los bebés empiezan a gatear por el suelo. Algunos bebés lo aprenden rápidamente, otros más despacio. El progreso es diferente de un niño a otro.

### **Así puede facilitar que su bebé gatee:**

- Proporciónese espacio para gatear.
- Coloque al bebé algunas veces boca abajo, otras boca arriba.
- Deje algún juguete cerca de él.
- Siéntese en el suelo con el bebé.

No deje al bebé mucho tiempo en el balancín, en la silla portabebés o en el asiento del coche. Ahí apenas podrá moverse y permanecerá mucho tiempo en la misma postura.

### ¿Hasta cuándo puedo dar el pecho?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

Amamantar al bebé hasta la edad de dos años o más. Durante los seis primeros meses, el bebé debe alimentarse exclusivamente con leche materna.

Los pediatras en Suiza recomiendan empezar con la alimentación complementaria entre el quinto y el séptimo mes de vida. Está bien si sigue dando el pecho mientras usted y el bebé lo quieran.

¿Quiere dejar de dar el pecho? Piense bien si quiere destetar por completo al bebé. Realice el destete de forma gradual: dé el pecho solo cuando el bebé lo pida. De esta forma, cada vez lo amamantará menos.

¿No está segura? ¿Tiene alguna pregunta sobre el destete?

En ese caso, acuda a un especialista (véase la página 40).

### En caso de no dar el pecho

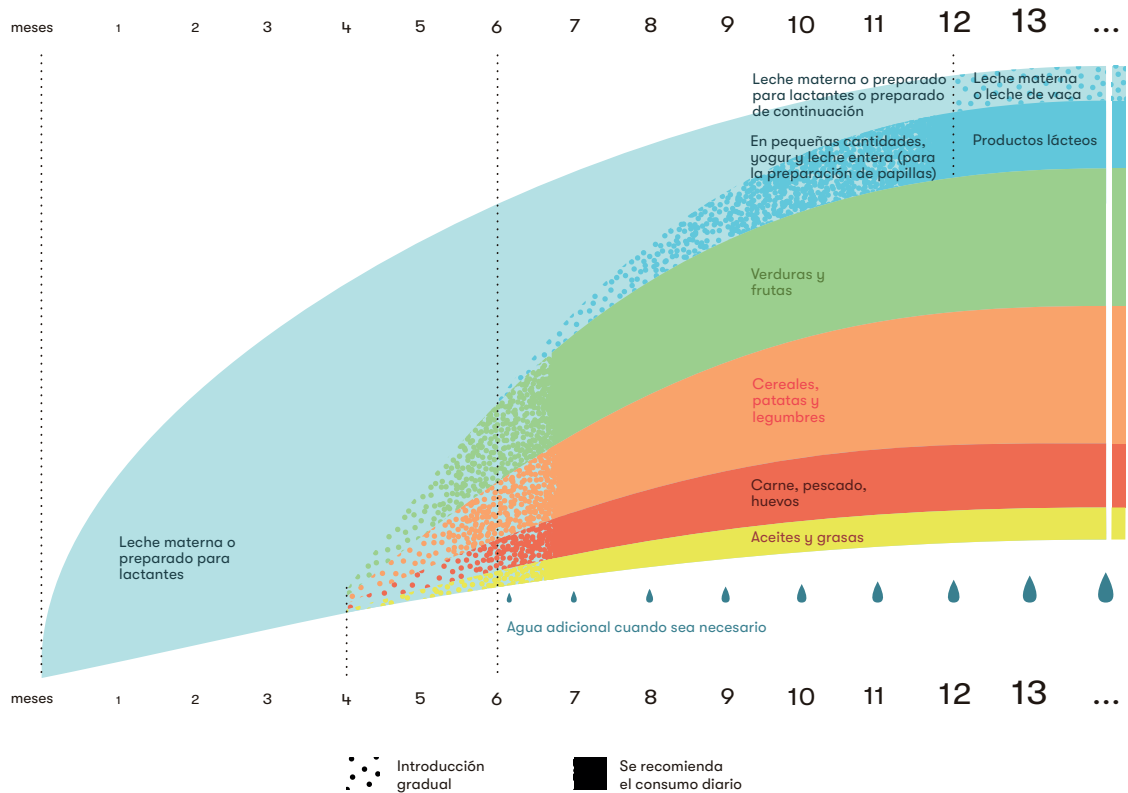
Su bebé también puede crecer sano con leches infantiles y con el biberón.

La leche infantil proporciona a su bebé lo que este necesita.

Dar el biberón también refuerza el vínculo con su bebé, pues este siente su calidez y amor. Mírelo a los ojos. Hable en voz baja con él. Elija siempre un lugar adecuado y tómese su tiempo.



## Introducción de los alimentos a los lactantes



Si tiene preguntas sobre la lactancia, póngase en contacto con un especialista. El seguro médico cubre tres consultas sobre lactancia. En «La Liga de la Leche» y en el servicio de asesoramiento para padres y madres recibirá asesoramiento gratuito.

## **Aquí encontrará información y direcciones de especialistas cercanos:**

### **Asesoría sobre lactancia IBCLC/BSS/CAS**

Berufsverband Schweizerischer  
Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)  
Tel.: 077 533 97 01  
office@stillen.ch; www.stillen.ch

### **Matronas**

Schweizerischer Hebammenverband (SHV)  
Tel.: 031 332 63 40  
info@hebamme.ch; www.hebamme.ch

### **Su médico o médica**



### **Asesoría sobre lactancia de «La Liga de la Leche»**

La Leche League Schweiz (LLL CH)  
Tel.: 044 940 10 12  
info@lalecheleague.ch; www.lalecheleague.ch

### **Personal sanitario**

www.curacasa.ch/find

### **Servicio de asesoramiento para padres y madres**

Schweizerischer Fachverband Mütter- und  
Väterberatung (SF MVB)  
Tel.: 062 511 20 11  
info@sf-mvb.ch; www.sf-mvb.ch

### **Centro de emergencias para padres 0848 35 45 55**

Ayuda y asesoramiento las 24 horas

## Información en internet

**[www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)**

Toda la información sobre la lactancia

**[www.allaiter.ch/courtmetrage](http://www.allaiter.ch/courtmetrage)**

Cortometraje «Breast is best»

**[www.mamamap.ch](http://www.mamamap.ch)**

Aplicación que muestra lugares públicos para amamantar

**[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)**

Información sobre embarazo y bebés

**[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)**

Información sobre salud infantil

**[pekip.ch](http://pekip.ch)**

Movimiento para lactantes (Programa Praga para padres y niños)

**[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)**

Consejos sobre alimentación y actividad física

**[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)**

Información y consejos sobre actividad física

**[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)**

Información sobre maternidad y trabajo

**[www.unicef.ch](http://www.unicef.ch)**

Lista de hospitales amigos del niño

**[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch)**

Información y ayuda en caso de presión posparto

## Recomendamos los siguientes libros sobre lactancia

- **Das Handbuch für die stillende Mutter:** La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zúrich
- **Stillen:** Márta Guóth-Gumberger y Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, Múnich
- **Stillen, Job und Family:** Gale Pryer y Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zúrich
- **Stillen ohne Zwang:** Sybille Lüpold, rüffer&rub Sachbuchverlag, Zúrich
- **Kinderernährung gesund und praktisch:** Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zúrich
- **PEKiP:** Babys spielerisch fördern, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, Múnich
- **Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:** Yvonne Keller, Judith Krucker y Marita Seleger
- **Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett:** Kati Rickenbach y Verena Marchand, Careum Verlag, Zúrich

## Promoción de la Lactancia en Suiza

«Promoción de la Lactancia en Suiza» es un centro de información oficial. Se encarga de que se fomente legalmente la lactancia y de que esta reciba el apoyo de todos: profesionales médicos, políticos y padres. «Promoción de la Lactancia en Suiza» se financia a través del Gobierno de Suiza, los cantones y las asociaciones sanitarias.

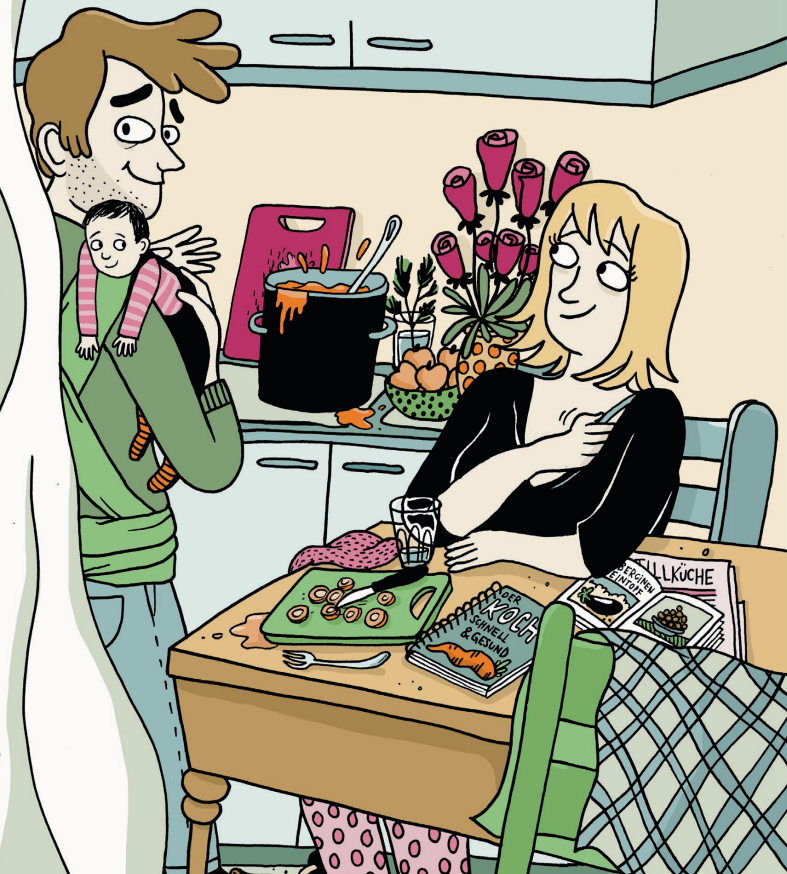
## Las siguientes entidades apoyan a «Promoción de la Lactancia en Suiza»:

- Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Gynécologie Suisse (SGGG)
- Komitee für UNICEF Schweiz und Liechtenstein
- La Leche League Schweiz (LLL CH)
- Pädiatrie Schweiz (SGP)
- Public Health Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE)
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

Kati Rickenbach

# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



## Ein Leben mit Baby

Die Geburt eines Babys ist wie eine Reise in ein neues Land. Im Comic «Neuland» erleben Louise und Tom die Geburt ihrer Tochter Anna. Und die Freuden und Sorgen als Familie. Mit Witz und Gefühl beschreibt der Comic die ersten Wochen nach der Geburt. Und das neue Leben als Familie. Der Comic behandelt alle wichtigen Fragen rund ums Stillen. Dem Comic beigelegt ist ein praktischer Ratgeber zum Stillen und zu den ersten Wochen nach der Geburt.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin  
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband  
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,  
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League  
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,  
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter

Weitere Informationen sowie Bilder und Leseproben unter [www.stillfoerderung.ch/neuland](http://www.stillfoerderung.ch/neuland)  
Bestellen unter [www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)

## Muchas gracias

Este folleto se ha elaborado con el apoyo de:



**krebsliga**  
**ligue contre le cancer**  
**lega contro il cancro**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Cantones: AG, AR, BE, BL, BS, FR, GL, GR, JU, NW, OW,  
SH, SZ, SO, SG, TI, TG, UR, VD, ZH

La revisión de la nueva edición ha sido cofinanciada con  
la estimable ayuda del cantón de Argovia.

## Aviso legal

Editorial: Promoción de la Lactancia en Suiza  
Schwarztorstrasse 87, 3007 Berna, Tel.: 031 381 49 66  
contact@allaiter.ch

Asesoramiento profesional: Comité asesor de  
«Promoción de la Lactancia en Suiza»

Dirección de referencia: [www.allaiter.ch/shop](http://www.allaiter.ch/shop)

© 2023 Folleto y texto: Promoción de la Lactancia en Suiza  
© 2023 Diseño e ilustración: Judith Zaugg



# Lactancia: así empieza la vida de forma sana

[www.allaiter.ch/shop](http://www.allaiter.ch/shop)

**Spanisch**, Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Tamil, Tigrinya, Türkisch  
**Espagnol**, allemand, français, italien, anglais, albanais, arabe, bosniaque/croate/serbe, portugais, tamoul, tigrinya, turc  
**Spagnolo**, tedesco, francese, italiano, inglese, albanese, arabo, bosniaco/croato/serbo, portoghese, , tamil, tigrino, turco



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

## **Promoción de la Lactancia en Suiza**

Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Berna | Tel. +41 (0)31 381 49 66 | [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch) | [contact@allaiter.ch](mailto:contact@allaiter.ch)