

# Crecimiento

Información básica sobre  
la alimentación  
con leche materna

# y Desarrollo

## Recomendaciones para alimentar al bebé con leche materna

- \* La leche materna es la mejor alimentación para todos los bebés.
- \* Alimentar al bebé exclusivamente con la leche materna es la nutrición ideal durante sus primeros seis meses de vida y a partir de los seis meses, se van agregando los alimentos sólidos para complementar la alimentación con la leche materna.
- \* La alimentación con leche materna se debe continuar por lo menos durante el primer año de vida del bebé y de ahí en adelante por el tiempo que la mamá y el bebé lo deseen.

## Los primeros pasos para iniciar la alimentación con leche materna

- \* Ponga al bebé en el pecho a los 30 minutos después de dar a luz si es posible.
- \* Pida que le hagan una evaluación formal de la forma en que está amamantando al bebé (incluyendo la posición, si el bebé está tomando bien al pecho, y la transferencia de la leche) por lo menos dos veces al día mientras esté en el hospital después de dar a luz.
- \* El peso del recién nacido empieza a aumentar tan pronto como la leche "empiece a bajar", más o menos de 2 a 4 días después del parto.
- \* Una vez que esté en su casa, duerma cerca del bebé para que le sea fácil amamantarlo.
- \* Evite por completo o ponga el uso del chupón hasta más o menos las 4 semanas de vida del bebé, es decir, hasta que la alimentación con la leche materna se haya establecido bien.
- \* Si el bebé es sano, evite los suplementos de rutina, como la fórmula, para mantener la producción de leche. Puede extraer la leche con la mano o con una bomba para ese fin y guardarla para alimentar al bebé en las ocasiones en que usted no pueda amamantarlo(a). Por favor consulte al médico o a quien le dé atención médica para que le instruya sobre cómo conservar y manejar la leche materna.
- \* Si va a regresar a trabajar o a la escuela, explore la posibilidad de usar una bomba para extraer la leche materna.

## Si el bebé la muerde cuando lo está amamantando

- \* Esto suele suceder cuando ya va a terminar de amamantarlo.
- \* Hablando con firmeza, diga "no" y deje de darle de comer.
- \* No se ría, tampoco le sonría, porque si lo hace estará reforzando la conducta del bebé.
- \* La siguiente vez que lo amamante, quítese al bebé del pecho cuando ya no le oiga tragar, o cuando vea que ya no está succionando el pecho activamente.
- \* Es posible que el bebé se distraiga más fácilmente cuando está tomando el pecho. Trate de darle de comer en un ambiente tranquilo.

## Cómo terminar la alimentación del bebé con leche materna

- \* Terminar la alimentación del bebé con leche materna es algo que debe hacerse gradualmente.
- \* Es preferible que sea el bebé quien marque la pauta de que ya es tiempo de quitarle el pecho, no la mamá.
- \* Nunca le ofrezca si el bebé ya no lo pide, pero tampoco se rehúse a amamantarlo si lo sigue pidiendo.
- \* Use ropa que no sea accesible (por ejemplo, las prendas que se abotonan en la espalda) de manera que el bebé no pueda tener fácil acceso al pecho. También cambie otras formas de contacto físico, por ejemplo, la forma de cargar al bebé.
- \* Una de las razones por las que los bebés más grandes siguen queriendo que les amamanten es que están aburridos. Haga que el bebé participe en otras actividades como juegos, canciones, etc.

## Cómo saber si el bebé está comiendo lo suficiente

- \* A las dos semanas después del parto, el bebé debe tener por lo menos el mismo peso que tenía al nacer.
- \* Dé de comer al bebé de 8 a 12 veces en 24 horas, siempre que el bebé esté actuando de la siguiente manera: esté alerta, esté físicamente activo, haga movimientos con la boca. Llorar se considera una señal de que ya hace rato que el bebé tiene hambre.
- \* Anote las horas y por cuánto tiempo amamanta al bebé, así como cuántos pañales moja y ensucia. Sabrá que el bebé está tomando la suficiente leche si moja de 3 a 5 pañales y ensucia 3 ó 4 (en 24 horas) entre el tercer y el quinto día de vida; y moja de 4 a 6 pañales y ensucia de 3 a 6 entre el quinto y el séptimo día de vida.
- \* Todos los bebés que se alimentan con leche materna deben ver al médico o a quien les brinde la atención médica entre el tercer y el quinto día de vida.
- \* Asimismo, es conveniente programar una segunda visita al doctor a las 2 ó 3 semanas para que ver cuánto ha subido de peso el bebé y para darle a usted el apoyo que necesite para continuar amamantándolo. Pregunte al doctor o quien le dé la atención médica si es necesario que el bebé tome un suplemento de vitamina D.
- \* No es recomendable darle al bebé suplementos de agua rutinariamente hasta que el bebé tenga 4 meses de edad y aún entonces, los bebés de más de 4 meses no deben tomar más de 4 onzas de agua al día.
- \* Generalmente a las 3 y 6 semanas y a los 3 meses de vida del bebé se presentan unos días en que el bebé tiene mucho apetito. Esto se debe a que la producción de leche en la madre es menor a las demandas de alimentación del niño(a). Para manejar esta situación, la mamá va a tener que reducir sus actividades y amamantarlo(a) más seguido con el fin de satisfacer las necesidades al bebé. A veces ocurre que el bebé tiene que comer cada hora durante ciertas partes del día (en inglés se llama a estos periodos "Cluster feeds").
- \* También a veces ocurre que el bebé de repente se rehúsa a tomar el pecho, como si se pusiera en huelga; de hecho en inglés así se denominan estos periodos: "Nursing strike". Esto se debe a una serie de cosas y estos periodos se suelen presentar alrededor de los 4 a 7 meses de edad; tal vez se deba a que el bebé esté enfermo, a que la producción de leche en la madre no haya sido suficiente, o bien a que haya estado tomando el biberón. Para aumentar la producción de leche, use la bomba para extraerla, amamante al bebé cuando esté somnoliento y trate de que cuando le dé el pecho el ambiente que les rodee esté tranquilo.

## Cómo empezar a dar al bebé los alimentos sólidos

- \* No empiece a darle alimentos sólidos, incluyendo el cereal, hasta que el bebé tenga más o menos 6 meses de edad.
- \* Los alimentos sólidos deben complementar, no sustituir la leche materna en la dieta del bebé.
- \* Ofrézcale los alimentos sólidos después de darle el pecho, no antes.
- \* Ofrézcale los alimentos sólidos ya tarde durante el día cuando usted tenga menos leche.

## Recursos a su alcance:

- \* Breastfeeding Support Hotline (Línea de ayuda para la alimentación con leche materna): 1-800-994-9662
- \* Colorado Breastfeeding Task Force (Equipo de trabajo para la Alimentación con leche materna en Colorado): 303-869-1888
- \* Family Healthline (Línea de la salud familiar): 303-692-2229 ó 1-800-688-7777
- \* International Lactation Consultant Association (Asociación internacional de consultores de lactancia): 919-861-5577 [www.ilca.org](http://www.ilca.org)
- \* La Leche League (Liga la leche): 303-779-6722 (o vea el directorio telefónico de su localidad)
- \* Programa WIC para mujeres, bebés y niños: 303-692-2400

## Equipo para la alimentación con leche materna, para compra o renta:

- \* Hollister, Inc. and Ameda 1-800-323-8750
- \* Medela 1-800-435-8316
- \* [www.4woman.gov/Breastfeeding/index.htm](http://www.4woman.gov/Breastfeeding/index.htm)

## Problemas especiales con la lactancia:

- \* The Lactation Program sponsored by the Colorado Health Foundation 303-320-7081: 303-320-7081
- \* Mothers' Milk Bank (Apoyo a la leche materna): 303-869-1888

# Growth and Development

## Breastfeeding Basics

### Breastfeeding Recommendations

- \* Human milk is the preferred feeding for all babies.
- \* Exclusive breastfeeding is baby's ideal nutrition for about six months when solids can be added to complement the breast milk diet.
- \* Breastfeeding should be continued for at least the first year, and as long thereafter as mutually desired.

### Breastfeeding First Steps

- \* Have baby at breast within first 30 minutes after delivery if possible.
- \* Ask for a formal evaluation of breastfeeding (including position, latch, and milk transfer) at least twice daily while in the hospital after delivery.
- \* Newborn weight gain begins as soon as breastmilk "comes in" about 2-4 days postpartum.
- \* Once home sleep nearby baby to facilitate breastfeeding.
- \* Avoid completely or postpone pacifier use until around 4 weeks of age when breastfeeding is well established.
- \* Avoid routine supplements (of formula) in the healthy infant to maintain milk supply. Hand express or use a breast pump to collect milk for times when you are unable to breastfeed. Please consult a healthcare provider for storage and handling of breastmilk.
- \* Explore using a breast pump if returning to work or school.

### If Baby Bites While Breastfeeding

- \* If this occurs, it usually happens toward end of feeding.
- \* Speak firmly, say "no" and stop the feeding.
- \* Don't laugh or smile, as this will reinforce the behavior.
- \* During next feedings, remove baby from breast when no longer able to hear baby swallowing or see baby actively breastfeeding.
- \* If your baby is easily distracted while breastfeeding, feed in calm settings.

### Weaning

- \* Weaning should be done gradually.
- \* Baby-led weaning is preferable to mother-led weaning.
- \* Never offer and never refuse to breastfeed.
- \* Wear inaccessible clothes (e.g., buttons up the back) so baby is not able to access breast easily.
- \* Substitute other forms of contact, such as cuddling.
- \* One reason older babies breastfeed is out of boredom. Keep baby engaged in other activities (playing, singing, etc.).

### Is Baby Getting Enough to Eat?

- \* Baby should be at least at birth weight by 2 weeks of age.
- \* Feed baby 8 to 12 times every 24 hours whenever baby gives feeding cues, such as alertness, physical activity, or mouthing movements. Crying is considered a late sign of hunger.
- \* Record feeding times, how long they last and track the number of baby's wet and dirty diapers. Babies are getting enough breast milk if there are 3-5 wet diapers and 3-4 bowel movements a day (in 24 hours) by baby's 3-5 days of life; and 4-6 wet diapers and 3-6 bowel movements per day by baby's 5-7 days of life.
- \* All breastfeeding babies should see their health care provider at 3 to 5 days of age.
- \* A second visit is advised at 2 to 3 weeks of age to monitor weight gain and provide breastfeeding support. Ask your health care provider if baby will need to receive a vitamin D supplement.
- \* Routine water supplements are not advised for babies less than 4 months of age and babies over 4 months should receive no more than 4 oz per day.
- \* Appetite spurts commonly occur at 3 weeks, 6 weeks, and 3 months. This is when milk supply lags behind infant demand. To manage, mom should cut back on activities and breastfeed more frequently to match milk supply to baby's demand. "Cluster feeds" may occur when baby eats every hour during a portion of the day.
- \* Baby may suddenly refuse to breastfeed, sometimes referred to as a "nursing strike". This may occur for a variety of reasons, typically around 4-7 months of age. This may be due to illness in baby or linked with low milk supply or exposure to bottle feedings. To keep and increase milk supply, pump milk; breastfeed while baby is sleepy, and try to keep surroundings quiet.

### Starting Solids

- \* Delay solids, including cereal, until baby is about 6 months of age.
- \* Solids should complement, not replace, breast milk in baby's diet.
- \* Offer solids after breastfeeding, not before.
- \* Offer solids later in the day when breast milk supply is lowest.

### Resources

- \* Breastfeeding Support Hotline 1-800-994-9662
- \* Colorado Breastfeeding Task Force 303-869-1888
- \* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777
- \* International Lactation Consultant Association 919-861-5577 [www.ilca.org](http://www.ilca.org)
- \* La Leche League 303-779-6722 (or check local directory)
- \* WIC Program (Women, Infants and Children 303-692-2400

### Special Breastfeeding Problems:

- \* The Lactation Program sponsored by the Colorado Health Foundation 303-320-7081
- \* Mothers' Milk Bank 303-869-1888

### Breastfeeding Equipment for Purchase/Rent:

- \* Hollister, Inc. and Ameda 1-800-323-8750
- \* Medela 1-800-435-8316
- \* [www.4woman.gov/Breastfeeding/index.htm](http://www.4woman.gov/Breastfeeding/index.htm)