

Preguntas frecuentes sobre la lactancia materna

Pregunte al experto

Consultora Certificada en Lactancia y La nutricionista, Jami Boccella, RD LD CLC, directora científica médica de Nestlé Infant Nutrition, explica qué hacer si tiene alguna inquietud sobre la lactancia.



P: Mi hijo de nueve meses ya se ha cortado un par de dientes y ya está saliendo más. Recientemente, me ha mordido varias veces durante la lactancia. ¿Qué tengo que hacer?
R: Si su bebé muerde accidentalmente su pezón, sáquelo de su seno insertando un dedo limpio en su boca para romper el sello. Di "no" con voz firme, pero no lo asustes gritando. Al igual que lo hizo cuando comenzó a amamantar, asegúrese de tener un buen agarre. Espere a que su bebé abra bien la boca antes de acercarlo a su pecho. Es posible que desee intentar abrir bien la boca para que pueda intentar imitarlo. Si sigue mordiendo, detenga la alimentación y déjelo en el suelo durante un minuto. Tómese un descanso, dele un juguete para la dentición o un trago de agua de una taza, luego intente nuevamente.

P: Cuando me siento a amamantar, mi bebé se interesa en todo lo que lo rodea, excepto en mi pecho. Definitivamente me está mostrando señales de que tiene hambre, pero luego se distrae. ¿Podrá estar ya dejando de amamantar?
Ayuda!
R: Es normal distraerse durante la alimentación a esta edad. No significa que su producción de leche materna esté disminuyendo o que él mismo esté dejando de amamantar. En cambio, es probable que su bebé ahora sea más consciente de las imágenes, los sonidos y los estímulos que lo rodean. Ayude a su bebé a concentrarse en la lactancia minimizando las distracciones. Vaya a una habitación tranquila, apague las luces o use una manta de lactancia (si su bebé está acostumbrado).

¿Alimentando en un café u otro lugar público? Trate de alejarse de las multitudes y busque un lugar tranquilo y silencioso. Si su bebé ha tenido un día muy ocupado y se ha distraído durante la alimentación, es posible que observe que se alimenta más por la noche.

P: Mi bebé ha tenido un fuerte resfriado recientemente y parece haber perdido por completo el interés en la lactancia materna.
¿Debería estar preocupado?
R: Las infecciones y otras enfermedades pueden dificultar la lactancia materna para su bebé. Los resfriados, la congestión, las infecciones de oído, la candidiasis bucal y el herpes labial pueden causar problemas con la alimentación, pero generalmente no duran mucho. Hable con su proveedor de atención médica si su bebé está enfermo y siempre consulte con su médico antes de darle a su bebé cualquier medicamento o remedio casero.

P: He estado amamantando durante meses sin ningún problema, pero de repente mi bebé se niega a abrir la boca cuando le ofrezco mi pecho. No tiene un resfriado ni ninguna otra enfermedad. Estoy tan confundida. ¿Es una señal de que está listo para dejar de amamantar y seguir adelante?
R: Algunos bebés pueden negarse repentinamente a amamantar, incluso después de meses de alimentarse con facilidad. Si bien puede pensar que es una señal de que su bebé está listo para ser destetado, lo más probable es que haya iniciado una "huelga de lactancia"

temporal. Esto puede suceder por varias razones. Una vez que haya descubierto por qué se niega a amamantar, por lo general puede resolver el problema y volver a amamantar. La dentición es una razón común para la pérdida de interés en la lactancia. Puede hacer que la alimentación sea incómoda para su bebé. Intente darle un juguete frío para la dentición antes de amamantarlo para calmarle las encías. Si su rutina ha cambiado y ha estado alejada de su bebé por un tiempo, es posible que esté experimentando ansiedad por separación. Dedique un tiempo a acurrucarse con su bebé antes de amamantar para reconectarse. Los abrazos piel con piel (sostener a su bebé de modo que su piel desnuda esté junto a la suya) le permitirán sentir su cuerpo cálido, oler su aroma y sentir los latidos de su corazón. Incluso puede estar nervioso si te mordió la última vez y reaccionaste enérgicamente. Dedique tiempo a abrazarse para restablecer su vínculo especial entre mamá y bebé. Durante una "huelga de lactancia", es importante realizar un seguimiento de los pañales mojados de su bebé para asegurarse de que se mantenga adecuadamente hidratado. Consulte con su proveedor de atención médica si tiene inquietudes, y especialmente si su bebé moja menos pañales de lo normal. P: Ahora que mi bebé tiene entre 8 y 10 meses de edad, come tres comidas y dos bocadillos al día. ¿Todavía necesita leche materna? A: sí. Es bueno que su bebé coma alimentos complementarios, ya que la leche materna por sí sola no satisface todas sus necesidades nutricionales y energéticas. Sin embargo, aunque su bebé esté comiendo una variedad de alimentos, aún puede beneficiarse de la leche materna. De hecho, aproximadamente la mitad de sus necesidades energéticas deberán provenir de la leche materna cuando tenga entre nueve y once meses de edad. Las principales autoridades sanitarias recomiendan la lactancia materna durante 12 meses o más. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna junto con alimentos complementarios hasta por dos años o más. Puede continuar amamantando durante el tiempo que usted y su bebé deseen. Sources Breastfeeding handbook for physicians (2nd ed.). (2014). Elk Grove, IL: American Academy of Pediatrics. Lawrence RA & Lawrence RM. (2016). Breastfeeding: A guide for the medical professional. (8th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier. U.S. Department of Health and Human Services Office on Women's Health. Your guide to breastfeeding (updated 2017). <https://www.womenshealth.gov/files/documents/your-guide-to-breastfeeding.pdf> (Accessed December 21 2017) Last revised: October, 2017