



Región Salud

Lactancia Materna

La lactancia materna ofrece muchos beneficios para su bebé. La leche materna contiene el equilibrio adecuado de nutrientes para ayudar a que el bebé crezca y se convierta en un niño fuerte y sano. Algunos de los nutrientes de la leche materna también ayudan a proteger al niño de algunas enfermedades e infecciones comunes. También puede beneficiar a la salud de la madre. Algunos tipos de cáncer pueden ocurrir con menos frecuencia en las madres que amamantaron a sus bebés.



La lactancia materna puede ser difícil, especialmente los primeros días. Pero recuerda que no estás sola. Los consultores en lactancia pueden ayudarte a encontrar la mejor manera de amamantar para ti y tu bebé. Algunas mujeres enfrentan muchos problemas diferentes durante la lactancia, y otras no. Además, muchas mujeres tienen ciertos problemas con su primer bebé que no tienen con su segundo o tercer bebé.



La mayoría de las madres produce abundante leche para sus bebés. Pero muchas se preocupan de no tener leche suficiente

Puede haber momentos en los que piensas que tienes una baja producción de leche, pero en realidad está bien:

Cuando tu bebé tiene de unas 6 semanas a 2 meses de edad, es posible que tus pechos ya no se sientan llenos.

Esto es normal. Además, puede que tu bebé solo tome leche cinco minutos por vez. Esto puede significar que tú y tu bebé se están acostumbrando a la lactancia materna, yj están mejorando!

Tu bebé puede lactar por más tiempo y con más frecuencia cuando pega un estirón. Estos estirones a menudo suceden alrededor de las 2 a 3 semanas, a las 6 semanas y a los 3 meses de edad. Los estirones también pueden ocurrir en cualquier momento. No te preocupes porque tu producción de leche sea muy baja como para satisfacer a tu bebé.

Sigue a tu bebé. Amamantar con mayor frecuencia en general ayuda a aumentar la producción de leche. Una vez que tu producción aumente, probablemente regreses a tu rutina normal.



Las mujeres que no tienen problemas de salud deben intentar amamantar a sus bebés por al menos los primeros seis meses de vida. La mayoría de las mujeres con problemas de salud pueden amamantar. Hay raras excepciones cuando se aconseja a las mujeres no amamantar porque tienen ciertas enfermedades. Algunos medicamentos, las drogas ilegales y el alcohol también pasan a través de la leche materna y pueden dañar al niño.

Consulte con su médico si tiene preocupaciones sobre si debe amamantar.

Si usted está teniendo problemas con la lactancia, contacte a un especialista en lactancia.

NIH: Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano

