

¿Pensando en la lactancia materna?

La leche materna es mejor para los bebés.

La leche materna está hecha a la medida de su bebé y cambia cuando su bebé crece.

Entre las protecciones que se encuentran en la leche materna y no en la leche de fórmula se tienen las siguientes:

- Antibodies
- Anti-viruses
- Anti-allergens

La leche materna protege al bebé de lo siguiente:

- Otitis
- Diarrea
- Asma
- Infecciones respiratorias
- Diabetes
- Obesidad
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Leucemia infantil

La lactancia materna ayuda a las madres así:

- A adelgazar después del embarazo quemando hasta 600 calorías al día.
- Reduce el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, artritis e incluso algunos tipos de cáncer.
- Libera hormonas que le ayudan a calmarse.

La lactancia materna beneficia a toda la familia

- La lactancia materna cuesta menos que la leche de fórmula, ya que amamantar es gratis. Los costes de atención médica también son menores, ya que el bebé tiene menos consultas médicas.
- Conveniencia. La leche materna siempre está tibia y lista para tomar. No hay necesidad de medir, mezclar y calentar leche de fórmula. Esto es especialmente importante durante emergencias.



Respuestas a preguntas comunes sobre la lactancia materna

¿Cuánto tiempo debería amamantar?

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés reciban solo leche materna durante los primeros seis meses de vida, y luego continúen recibiendo leche materna junto con otros alimentos hasta que cumplan al menos un año de edad. La lactancia materna puede continuar durante tanto tiempo como la madre y el bebé lo deseen.

¿Qué puedo esperar de la lactancia materna al principio?

Muchas mamás y bebés se valen de la lactancia materna sin ningún problema. Otros pueden necesitar un poco de ayuda. Una consejera en lactancia materna puede brindarle consejos sobre buenas posiciones para amamantar.

¿Produciré suficiente leche? ¿Cómo lo sabré?

Dado que las barriguitas de los bebés son diminutas, no se necesita mucho para que se llenen. La oferta y la demanda determinan la cantidad de leche materna producida. Puede saber cuándo el bebé está recibiendo suficiente comprobando el color, la textura y la frecuencia de la caca y de los pañales mojados. Otras señales que indican que el bebé ha recibido suficiente leche incluyen las siguientes:

- El bebé está contento y satisfecho después de las tomas.
- El bebé está contento y satisfecho después de las tomas.
- El bebé está aumentando de peso.
- El bebé amamanta de 8 a 12 veces cada 24 horas, incluso por la noche.

¿Amamantar duele?

Al principio, algunas mujeres experimentan sensibilidad mamaria. El dolor generalmente significa que el bebé no está bien acoplado. Hable con su consejera en lactancia maternasi experimenta dolor.

¿Importa el tamaño de mis senos?

No; el tamaño de sus senos no afecta cuánta leche produce. Lo más importante es la frecuencia con la que alimenta a su bebé con leche materna. Cuanto más amamante, más leche produce.

¿Puedo consumir mis comidas y bebidas favoritas cuando amamanto?

Mientras amamanta, no tiene que comer alimentos especiales, pero una variedad le ayudará a sentirse mejor y le dará más energía. Incluso si no come los alimentos “correctos” todos los días, aún producirá leche “buena”. Beba líquidos en abundancia para satisfacer su sed. Demasiada cafeína puede provocar que el bebé se ponga quisquilloso, así que limite el consumo de café, té, refrescos de cola, bebidas energizantes y otras bebidas con cafeína.

¿Se sentirá excluido el padre del bebé si soy yo quién alimenta al bebé?

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer: cantarle o leerle al bebé, mecerlo o cargarlo, o bien alimentar ocasionalmente al bebé con leche materna extraída mientras mamá está ausente.

¿Puedo volver al trabajo y seguir amamantando?

Muchas mujeres regresan al trabajo o a la escuela y dejan leche materna extraída para sus bebés. Consulte con su consejera en lactancia materna con el fin de obtener consejos sobre la transición para convertirse en una mamá lactante y trabajadora.

¿Puedo usar anticonceptivos mientras estoy amamantando?

Sí. Hable con su proveedor de atención médica para que le ayude a elegir un método anticonceptivo seguro para madres lactantes.

¿Qué pasa con otros medicamentos?

There are many medicines safe for breastfeeding moms. Call you breastfeeding peer counselor or doctor for specific information. Before taking any medication, be sure to let your healthcare provider know you are breastfeeding.

¿Puedo amamantar si fumo?

Fumar puede lesionar a su bebé, bien sea si lo amaman tao lo alimenta con biberón, incluso si no fuma cerca de su bebé. Los lactantes expuestos al humo del cigarrillo tienen un mayor riesgo de infecciones de las vías respiratorias superiores y del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Incluso si fuma, amamantar es la mejor manera de alimentar a su bebé.

- Trate de dejar de fumar. Si no puede dejar hacerlo, disminuya su consumo.
- Limítese a fumar al aire libre y lejos de su bebé.
- Siempre mantenga a su bebé alejado del humo de segunda mano.
- Pida más consejos a su proveedor de atención médica sobre dejar de fumar.

¿Puedo beber alcohol?

Una mamá lactante puede consumir de manera ocasional una bebida alcohólica según la Academia Estadounidense de Pediatría. Evite beber en exceso o regularmente, ya que esto podría lesionar a su bebé. Debido a que el alcohol pasa a la leche materna, espere de dos a tres horas antes de lactancia materna.

La legislación de Mississippi protege su derecho de amamantar

Mississippi aprobó una ley en 2006 que establece que puede amamantar a su bebé en cualquier lugar donde tenga derecho a estar. En otras palabras, su bebé tiene el derecho a recibir leche materna donde sea y cuando esté hambriento. Los empleadores deben permitir a sus empleadas extraerse leche materna durante cualquier periodo de comida o descanso. Las guarderías deben apoyar las prácticas de lactancia materna.

Las mamás de WIC que amamantan reciben beneficios especiales de WIC:

- Más alimentos en el paquete de WIC para mujeres lactantes que no reciben leche de fórmula de WIC.
- Asesoramiento y apoyo en lactancia materna por parte del personal de lactancia materna.
- Acceso a bombas, libros, videos y clases. sobre lactancia materna.

De conformidad con la legislación federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas en materia de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participen o administren programas del USDA tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores en materia de derechos civiles en cualquier actividad o programa dirigido o financiado por el USDA.

Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para información sobre programas (por ejemplo, Braille, etra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.), deben comunicarse con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Además, es posible que la información sobre programas esté disponible en otros idiomas distintos al inglés.

Para presentar una queja por discriminación en programas, complete el formulario de quejas por discriminación en programas del USDA (AD-3027), que se encuentra en línea en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y facilite allí toda la información requerida en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de quejas, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completado o carta al USDA así:

(1) Correspondencia: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

(2.) Fax: 202-690-7442, o

(3.) Correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH

5079

Revised 03/22/22