

*Hospital de La Mujer de Carolina del Norte*  
**Lactancia:**  
**Un Empezar Saludable para Usted y su Bebé**

Cuando está embarazada, usted toma muchas decisiones para usted y su bebé. Es importante considerar las alternativas para alimentar a su bebé y encontrar la que sea mejor para ustedes dos. Más y más mujeres en éste país están escogiendo el lactar. Los estudios muestran que el lactar es la decisión más saludable para la mayoría de los bebés.

**¿Por qué lactar a su bebé?**

El lactar es saludable para los bebés porque la leche materna tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para crecer bien. Cuando usted lacta, su bebé está menos propenso a tener alergias, infecciones de oído y otras enfermedades. Su bebé está también menos propenso a tener problemas de peso, caries dentales, diarrea y estreñimiento. Los bebés lactados usualmente escupen menos que los bebés que se les dá fórmula. Los estudios también muestran que la leche materna ayuda con el desarrollo del cerebro.

**¿El lactar es saludable para las madres?**

El lactar es saludable para las madres porque ayuda al útero o matriz a volver a su tamaño normal más rápido después de que nazca el bebé. Podría ayudarla con pérdida de peso y tal vez la proteja de varias enfermedades, tales como algunos cánceres y osteoporosis, la cual es desgaste de los huesos. Mientras más tiempo esté una mujer dándole el pecho a su bebé, probablemente más protegida está de que desarrolle estos problemas más tarde en su vida.

**¿Cuáles son las preguntas y preocupaciones comunes que usted pueda tener sobre la lactancia?**

**¿Podré producir suficiente leche para mi bebé?** Sí. Sus senos producen leche aunque no esté lactando. Después de que su bebé sea amamantado por largo tiempo o suficientemente con frecuencia, su cuerpo producirá la cantidad correcta de leche para su bebé. Las madres inclusive pueden producir suficiente leche para gemelos.

**¿Con que frecuencia debería lactar a mi bebé?** La mayoría de los recién nacidos necesitan ser alimentados por 30 minutos cada 2 ½ - 3 horas.

**¿Podría aún yo lactar si necesito estar separada de mi bebé?** Sí. Después que su bebé tenga varias semanas de nacido, alguien más le podrá dar su leche extraída a su bebé o fórmula en una botella si usted tuviera que estar separada de su bebé al momento de la alimentación.

**¿Qué puedo hacer si me siento avergonzada?** Hay varias maneras de lactar sin mostrar sus senos. Muchas madres se meten en un cuarto privado para amamantar en privado. Usted puede planear estar en su casa para cuando le toque alimentar a su bebé. Algunas madres se sacan leche extra y alimentan a sus bebés usando la botella cuando están fuera de la casa. También hay maneras de cubrirse usted y su bebé para que así nadie pueda ver sus senos.

**¿El lactar causa dolor?** Cuando su bebé está lactando correctamente, no duele. Si sus pezones o senos se sienten adoloridos, busque ayuda de una consultora de lactancia, su médico o clínica, o alguien de la oficina de WIC.

**¿Por cuánto tiempo debo de lactar?** Cada madre y bebé son diferentes, y cualquier cantidad de leche materna es buena para ambos. Los bebés sólo necesitan leche materna por los primeros 6 meses de vida. A los 6 meses están listos para añadir alguna comida sólida mientras continúan lactando. Si usted para de lactar antes de que su bebé cumpla un año, usted necesita hablar con el médico del bebé sobre que tipo de fórmula usar.

**¿Dónde puedo buscar ayuda con la lactancia después de que nazca mi bebé?**

La mayoría de las clínicas de WIC tienen a alguien que se especializa en ayudar a las madres con la lactancia. Mientras aún esté embarazada investigue quien es esa persona. Las enfermeras del hospital son muy experimentadas en ayudar a las madres con la lactancia.

Las consejeras de Lactancia son profesionales especialmente entrenadas para ayudar a las madres que están lactando y sus bebés. Ellas la pueden ayudar si su bebé o usted están teniendo problemas.

Una vez esté en su casa después de salir del hospital usted puede llamar a la línea de Consultoras de Lactancia de UNC para hablar con una de ellas o usar los recursos de su clínica si usted necesita ayuda con la lactancia o tiene preguntas.

Las Consultoras de Lactancia del hospital pueden hacer arreglos para verla en la clínica de OB, (Ginecología).

**Servicios de Lactancia  
Hospital de la Mujer de Carolina del Norte  
U.N.C. Healthcare  
Línea de Lactancia:  
919-966-4148 (local)  
866-428-5608 (sin cargos)**

*Aprobado por el Comité Educativo del Hospital de la Mujer de Carolina del Norte, 20 de Enero del 2003*

*Translated by: Rubén González, UNC Healthcare Spanish Interpreter 7/20/04*