



## Alimentación Del Infante: Puntos a considerar

### ¿Es la leche materna la mejor?

Elegir cómo y qué alimentar a su bebé es una decisión personal que amerita la consideración cuidadosa de los hechos y de sus opciones. Alimentar al bebe con leche materna es una decisión sana y responsable. Alimentar a su bebe con fórmula lo es también. Cada opción tiene sus propias ventajas y desventajas. Al decidir entre las opciones alimentar a su bebé, concéntrese en que es lo mejor para usted, su bebé y su familia.

Los expertos del cuidado médico recomiendan amamantar a su bebe durante el primer año. La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los primeros 6 meses porque contiene las cantidades apropiadas de carbohidrato, proteína y grasa. Esta proporciona las enzimas digestivas, los minerales, las vitaminas y las hormonas que su bebé necesita. La leche materna también contiene los anticuerpos que pueden ayudar a su bebé a resistir infecciones. Los expertos coinciden que amamantar a su bebé por cualquier duración de tiempo, sin importar la brevedad, es de beneficio para usted y para él.

Aunque lactar es un proceso natural, no es un instinto natural para muchas madres. Usted necesita educarse durante el embarazo para tomar decisiones informadas sobre cómo y que alimentar a su bebé. Usted también necesita apoyo, estímulo y ayuda después del nacimiento para establecer, mantener y disfrutar el alimentar a su bebé.

Estas hojas sueltas exploran las ventajas y desventajas de alimentar con leche materna para ayudarle a decidir sobre la mejor opción para usted y su bebé.

### Maneras de proporcionar la leche materna

Usted puede alimentar a su bebé con leche materna ya sea lactando o bombeando su leche materna y echándola en una botella. Utilice solamente un método por lo menos los primeros 2 meses porque a los infantes que se le cambia de lactar al biberón pueden desarrollar problemas al chupar y al alimentarse (conocido como confusión del pezón). Sin embargo, después de dos meses, la mayoría de los bebés se adaptan al biberón de la botella facilmente.

### Ventajas de la lactancia

Investigaciones han demostrado que bebés que son amamantados pueden tener un riesgo más bajo de:

- infecciones del oído (otitis media)
- infecciones gastrointestinales
- niveles bajos de hierro en la sangre (anemia por deficiencia de hierro)
- enfermedades de la piel (eczema infantil)
- problemas de alergia
- problemas digestivos (estreñimiento o diarrea)
- obesidad
- alta presión sanguínea
- caries.

Si usted decide lactar, mantenga una nutrición y estilo de vida saludables. Usted debe de:

- entender que cualquier medicamento que usted tome puede entrar en la leche materna y afectar a su bebé (verifique con su enfermera (o) especialista o consultor de lactancia sobre cuales sean seguros)
- mantenga una nutrición adecuada
- beba líquidos en abundancia, especialmente agua, todos los días
- obtenga suficiente descanso
- tome buen cuidado de sus pezones y pechos
- relájese y disfrute de la experiencia.

### Problemas comunes de la lactancia

Es muy común para las madres primerizas sentirse confundidas por la falta de experiencia al amamantar; estar asustadas o avergonzadas de pedir ayuda para tal actividad natural; sentirse abrumadas por el compromiso de tiempo que requiere el lactar; estar agotada por las alimentaciones frecuentes (cada 2 a 3 horas, día y noche); sentirse socialmente aislado de otros; y asustadas por las emociones conflictivas del disfrute y el resentimiento.

Usted puede ser que también experimente problemas físicos temporales, tales como:

- dolor en los pezones
- pechos congestionados (llenos de leche)
- pechos que gotean
- reflejo del descenso (excepto durante la lactancia)
- suprido inadecuado de leche
- dificultad de saber cuanta leche el bebé está tomando.

Hable con su enfermera (o) especialista si usted experimenta cualquiera de estos problemas. Todos pueden ser resueltos.

### Preguntas a hacer antes de que usted decida

Si aún sigue insegura de si amamantar o no, haga a su enfermera (o) especialista algunas (o todas) de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué deseo (o no deseo) amamantar a mi bebe?
- ¿Cómo espero que sea el amamantar?
- ¿En dónde busco apoyo, ayuda y respuestas?
- ¿Cómo puede ser que me sienta si no puedo a lactar a mi bebé?
- ¿Cómo puede ser que me sienta si mi bebé no puede lactar?
- ¿Qué tal si cambio mi mente sobre amamantar después de que mi bebé nazca?
- ¿Qué cambios tendré que realizar para obtener suficiente descanso mientras lacto?
- ¿Cómo el lactar a mi bebé afectará mis otras relaciones o el trabajo?
- ¿Cómo puedo bregar con la dependencia de mi bebe para alimentarse de mí?
- ¿Qué puedo hacer para lidiar con los malestares físicos de la lactancia?
- ¿Cuanto tiempo debo amamantar a mi bebé?