

# Amamantamiento

## ¿Qué es el amamantamiento?

El amamantamiento o lactancia materna es una manera de alimentar a un bebé o a un niño pequeño con leche materna. La lactancia materna puede empezar inmediatamente después del nacimiento y puede continuar mientras la madre y el niño estén cómodos.

## ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?

La lactancia materna tiene varios beneficios tanto para la madre como para el bebé. La lactancia materna puede fortalecer el vínculo entre la madre y el bebé.

Los bebés que son amamantados tienen menos probabilidades de desarrollar lo siguiente:

- asma
- alergias
- obesidad infantil
- ciertos tipos de cáncer, como linfoma y leucemia
- diarrea
- infecciones del oído
- infecciones en los intestinos, como enterocolitis necrotizante

- infecciones del tracto respiratorio
- diabetes tipo 1 y tipo 2
- infecciones del tracto urinario

Existen también beneficios de la lactancia materna para la madre, incluyendo:

- disminución del riesgo de enfermedad cardíaca
- disminución del riesgo de cáncer de ovario y de mama
- disminución del sangrado posparto
- volver más pronto al peso corporal que tenía antes del embarazo

## ¿Existe algún riesgo sobre la lactancia materna?

La mayoría de los bebés no corre ningún riesgo debido a la lactancia materna. Sin embargo, algunos bebés pueden requerir suplementos de vitamina D o que se eliminen ciertos alimentos de la dieta de la madre, lo cual debe discutirse con su proveedor de atención médica.

La lactancia materna no se recomienda para las madres infectadas con el virus de inmunodeficiencia humana



(VIH) o para los bebés con un trastorno metabólico llamado galactosemia clásica.

## ¿Con qué frecuencia se debe amamantar a un bebé?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés comiencen la lactancia materna durante sus primeras horas de vida, amamantando con frecuencia de 8 a 12 veces por día durante el primer mes.

Su bebé debe mojar por lo menos 6 pañales al día. Las evacuaciones intestinales de un bebé que se alimenta solo de leche materna, son por lo general, líquidas y de color amarillo dorado.

Algunas madres piensan que deberían esperar a que sus senos se “llenen” entre las alimentaciones para producir suficiente leche para sus bebés (alimentaciones programadas). Sin embargo, a los bebés les va mejor cuando se les permite alimentarse cuando sienten hambre. A este tipo de alimentación se le conoce como lactancia “a libre demanda”.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que se les permita a los bebés establecer su propia rutina de alimentación, en vez de programarles un horario específico.

## ¿Qué pasa si mi bebé regurgita mientras se amamanta?

La regurgitación pasa cuando el contenido del estómago vuelve a subir hacia la garganta. Es un proceso normal en los bebés y no afecta el crecimiento ni el desarrollo. Debido a que la leche actúa como un antiácido natural, los bebés que regurgitan no necesitan medicamentos que bloquean el ácido.

A veces, el exceso de leche, un flujo demasiado fuerte de leche del seno materno, o el comer en exceso, pueden aumentar la regurgitación. Sin embargo, la lactancia materna debe continuar incluso cuando un bebé tiene regurgitaciones. En la mayoría de los casos, con el tiempo y con un mayor crecimiento y desarrollo, los bebés dejarán de regurgitar.

A los bebés que tienen reflujo les va mejor cuando se alimentan solo de un seno en cada alimentación. Cuando se amamanta a un bebé con regurgitaciones, es útil recordar estos consejos:

- Elimine las distracciones.
- Fomente el contacto piel con piel.

- Coloque al bebé de modo que la gravedad pueda ayudar a evitar que la leche vuelva a subir.
- Algunos bebés prefieren estar erguidos, mientras que otros lo hacen mejor cuando son amamantados al estar acostados (“lado a lado”), con el bebé elevado en los brazos de mamá.
- Trate de amamantar ya sea en un sillón reclinable, una mecedora con los pies elevados o acostada sobre almohadas.
- Use un portabebés sobre el hombro para colocar al bebé al nivel de los senos y amamante mientras está parada o anda caminando.

## Mi bebé parece irritable. ¿Qué pasa si es alérgico a la leche materna?

Los bebés que solo toman leche materna pueden mostrar signos de “intolerancia”, como llanto y nerviosismo excesivo. Es importante determinar si su bebé está recibiendo suficiente leche materna y calorías.

Las madres pueden ofrecer el seno con más frecuencia para ver si el bebé tiene hambre. A veces, cambiar la posición del bebé mientras lo amamanta mejora la irritabilidad. Si es necesario, un asesor de lactancia puede brindarle ayuda.

La colitis debido a la leche materna (también llamada colitis inducida por proteínas) es un tipo de alergia alimentaria en la que un bebé, generalmente sano y alimentado por leche materna, presenta estrías de sangre en las heces. Con menos frecuencia, el bebé puede tener ganancia de peso insuficiente debido a la inflamación de los intestinos.

Las alergias alimentarias asociadas con los bebés amamantados, generalmente se deben a sustancias que contienen los alimentos ingeridos por la madre y que pasan a la leche materna, en vez de a la leche materna en sí.

Su proveedor de atención médica puede sugerirle una “dieta de eliminación” en la cual la madre elimina ciertos alimentos de su dieta, para así eliminarlos de su leche materna. Si es necesaria una dieta de eliminación, la leche de vaca debe ser el primer alimento eliminado. La mayoría de los bebés responden bien a la eliminación de la leche de vaca de la dieta de su madre, y no es necesario eliminar múltiples alimentos de la dieta a la primera señal de colitis.

Si su bebé sigue teniendo síntomas, su proveedor de atención médica puede sugerirle una fórmula especializada que sea más fácil de digerir para su bebé. La mayoría de los bebés superarán la intolerancia entre los 6 y 18 meses.

## ¿Dónde puedo encontrar apoyo y fuentes de información para la lactancia materna?

Hable con el pediatra de su hijo o con su obstetra para obtener ayuda con la lactancia materna. Consultar a un asesor de lactancia puede ser útil. Él/ella puede proporcionarle consejos para una mejor experiencia con la lactancia materna.

La Academia Americana de Pediatría cuenta con más información sobre la lactancia materna, incluyendo fuentes de información para los padres: <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx>

## Referencias

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:**

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/index.htm>

**Academia Americana de Pediatría:** [www.aap.org](http://www.aap.org)

Autor: Elizabeth Burch, MSN, CPNP  
Abril de 2019

### Localice a un gastroenterólogo pediátrico

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general educativa y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 [naspghan.org](http://naspghan.org)

Visítenos en **Facebook** en <https://www.facebook.com/NASPGHAN/>, síganos en

**Twitter** @NASPGHAN e **Instagram** #NASPGHAN

