

La lactancia materna

después
de los
6 meses



LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA™



contenido

¿Por qué es importante la lactancia materna después de los 6 meses?.....1

¿Qué pasa si a mi bebé le están saliendo los dientes?2

¿Cómo empiezo a darle al bebé alimentos sólidos?3

¿Puedo amamantar a mi hijo pequeño en público?4

¿Debo seguir amamantando si quedo embarazada?.....5

¿Qué debo saber acerca de dejar de amamantar?.....6

¿Cuándo se empieza a dejar de amamantar?8

¿Por qué es importante la lactancia materna después de los 6 meses?

Amamantar después de los 6 meses puede ayudar a largo plazo a mejorar la salud y el bienestar de usted y de su bebé.

Beneficios para la salud

La leche materna continúa brindando protección contra enfermedades por el tiempo que continúe la lactancia materna.

Entre más tiempo amamante a su hijo, menos propenso será a tener exceso de peso o diabetes en el futuro.

Entre más tiempo amamante a su hijo, menos riesgo correrá usted de tener cáncer de seno, diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón.



Beneficios emocionales

Amamantar puede ser una forma excelente de consolar a su hijo pequeño cuando esté enfermo, cansado, molesto o le duela algo. Muchas mamás le dirán que este es uno de los mayores beneficios de amamantar después de los 6 meses.

Estas son solo unas de las razones por las cuales la Academia Americana de Pediatría, la Academia Americana de Médicos Familiares y el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos recomiendan la lactancia materna durante el primer año del bebé y después, hasta que ambos lo deseen.

¿Qué pasa si a mi bebé le están saliendo los dientes?

La lactancia materna puede continuarse aun cuando al bebé le estén saliendo los dientes. Físicamente es imposible morder y tomar el pecho al mismo tiempo. Esto se debe a que la lengua del bebé está entre sus dientes inferiores y el pecho suyo. Sin embargo, la dentición puede causar dolor y picazón a las encías del bebé. Algunos bebés tratarán de frotar sus encías en el pecho de la mamá para calmar el dolor.

Algunos consejos para prevenir esto:

- Quite al bebé del pecho cuando ya no esté chupando.
- Si siente que el bebé empieza a morder, acérquelo rápidamente hacia usted. Esto hará que abra la boca.
- Si no la abre, deslice el dedo por la esquina de la boquita para parar la succión.
- Diga suave pero firmemente “No” y espere unos minutos antes de amamantar de nuevo.



¿Cómo empiezo a darle al bebé alimentos sólidos?

La leche materna es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida. Después de los 6 meses, los bebés necesitan leche materna y alimentos sólidos para tener la cantidad perfecta de calorías, proteínas, hierro y zinc.

Cuando su bebé tenga unos 6 meses, usted puede empezar a darle los siguientes alimentos sólidos en cualquier orden. Estas son algunas pautas generales para bebés sanos que nacieron a término:

- Empiece a darle alimentos sólidos despacio y poco a poco.
- Empiece con alimentos de un solo ingrediente. Por ejemplo, pollo, zanahorias o duraznos.
- Espere entre 5 y 7 días antes de darle un nuevo alimento. Así, si al bebé le da una reacción alérgica con algún alimento, es fácil identificar cuál es.
- Amamante primero para proteger el suministro de leche materna; luego, ofrezca una pequeña cantidad de alimento sólido.



Su leche materna continuará brindándole al bebé la mayor parte de las calorías y la protección que necesita para permanecer saludable y crecer.

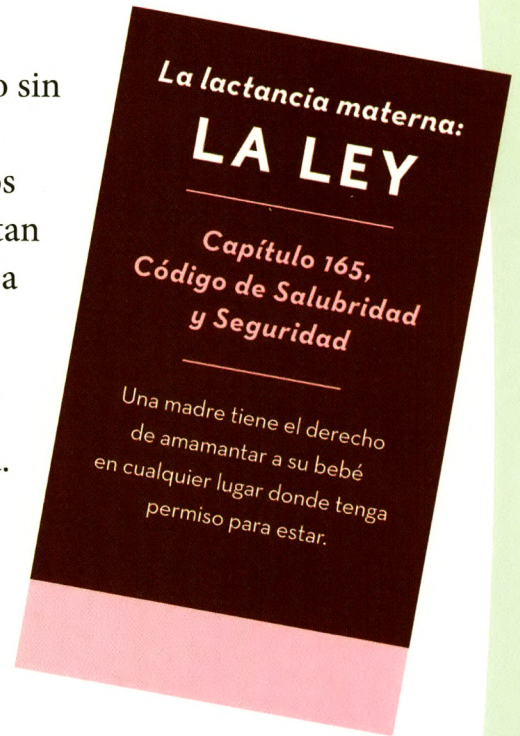
¿Puedo amamantar a mi hijo pequeño en público?

Bajo la ley del estado de Texas está permitido amamantar en público. Eso quiere decir que en Texas usted puede amamantar en cualquier lugar en el que usted y su bebé tengan el derecho de estar.

Amamantar en público a un niño pequeño sin llamar la atención puede ser un poco más difícil que amamantar a un bebé. Los niños pequeños se distraen fácilmente, se molestan cuando algo les cubre la cabeza, y tienden a moverse mucho cuando se les amamanta.

A medida que crece su bebé será más fácil predecir el horario de la lactancia materna. Si no se siente cómoda al amamantar en público, pruebe lo siguiente:

- Amamante justo antes de salir de la casa o de un lugar cómodo para amamantar.
- Dele leche materna extraída en una taza o un biberón.
- Dele un bocadillo saludable.
- Distraiga a su hijo con un juguete, un libro o una revista; posiblemente lo único que quiera es estar cerca de su cuerpo.



Recuerde, la ley de Texas dice que usted tiene el derecho de amamantar en público.

¿Debo seguir amamantando si quedo embarazada?

No tiene que dejar de amamantar durante un embarazo saludable. La lactancia materna no le roba ningún nutriente al bebé por nacer.

Al dar a luz, la leche materna se convierte en calostro para el recién nacido. El calostro es un laxante natural y por eso puede notar una diferencia en los pañales del niño pequeño. No se preocupe: esto es completamente natural.

El cambio de sabor y de cantidad de leche materna puede hacer que los niños pequeños empiecen a dejar de alimentarse con pecho; pero muchas mamás continúan amamantando a sus hijos pequeños aun después de tener otro bebé.

Si usted tiene problemas médicos durante el embarazo, pregúntele a su doctor si debe continuar amamantando.



¿Qué debo saber acerca de dejar de amamantar?

Si está pensando dejar de amamantar a su bebé más grande o niño pequeño, es mejor que lo haga poco a poco. Dejar de amamantar muy rápido puede causar dolor, hacer que sienta los pechos llenos o empeorar la depresión posparto.

Dejar de amamantar parcialmente

Si quiere dejar de amamantar parcialmente, poco a poco reemplace las tomas, una por una, con una taza o un biberón. Continúe así hasta que alcance el número deseado de tomas al día.

Su suministro de leche se reducirá poco a poco al amamantar menos. Si siente los pechos muy llenos entre cada alimentación, extráigase solo la cantidad suficiente de leche para sentir alivio hasta que se sientan suaves.

Dejar de amamantar completamente

Si tiene que dejar de amamantar completamente, continúe reemplazando las alimentaciones con pecho con una taza o un biberón hasta que haya reemplazado todas las tomas.

Dejar de amamantar es un cambio grande para usted y para su bebé. Toma tiempo ajustarse a ello; tenga paciencia y hágalo despacio.

Consejos útiles

- Los niños pequeños necesitan que los abracen y les den más cariño cuando está tratando de dejar de amamantarlos.
- Evite los lugares donde usualmente lo amamanta.
- Distraiga al niño pequeño con otras actividades que no sean amamantar. Salgan a caminar o jueguen juntos.
- No lo amamante hasta “más tarde.” Dele una taza de agua para calmar la sed.



¿Cuándo se empieza a dejar de amamantar?

El proceso para dejar de amamantar empieza espontáneamente cuando el bebé tiene unos 6 meses y empieza a comer alimentos sólidos. El proceso continúa a medida que su hijo llega a tener más interés en otras actividades que no sean amamantar. Cuando su hijo cumple un año, a menudo solo se le amamanta unas pocas veces al día.

Muchos niños pequeños perderán interés en alimentarse con pecho y lo empezarán a dejar entre las edades de 1 y 2 años. Otros continuarán alimentándose con pecho aun a los 3 o 4 años a horas especiales del día, como por la mañana, a la hora de la siesta o antes de acostarse. Esto es perfectamente normal.

No hay una edad específica para dejar de amamantar al bebé. La Organización Mundial de la Salud reconoce que la leche materna es la mejor nutrición para los bebés y niños pequeños. Si alguien recomienda que deje de amamantar antes de que usted y su hijo estén listos, sea franca y explíquele lo importante que es para ustedes dos.

Para ayuda con preguntas o apoyo de la lactancia materna

Llame a la oficina de WIC al

Oficina local de WIC

Especialista de lactancia materna

O hable con una consejera de lactancia en

Mom's Place (Austin).....1-800-514-6667

The Lactation Foundation (Houston).....1-877-550-5008

The Lactation Care Center (Dallas).....1-855-550-6667

O vea www.breastmilkcounts.com/spanish



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.

© 2012 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-06-13331A rev 6/12