



# Su guía de WIC sobre cómo dar pecho



## Contenido

Por qué elegir dar pecho. . . . .	3
Antes de que nazca su bebé . . . . .	4
Conceptos básicos sobre la lactancia. . . . .	5
Encontrar posiciones cómodas . . . . .	11
Consejos para un buen prendimiento del pecho . . . . .	17
Apoyo de otros. . . . .	18
Los padres quieren saber. . . . .	19
Cuándo pedir ayuda . . . . .	26
Recursos de WIC . . . . .	27

### Nota:

Ser inclusivos es importante para nosotros. Las referencias a las madres incluyen a todos los padres biológicos. Las referencias a la lactancia y el dar pecho incluyen amamantar y sacarse leche exclusivamente. Cualquier uso del término madre, maternal o dar pecho no pretende excluir a los padres transgénero o no binarios que puedan estar dando pecho o proporcionando leche materna a su bebé.



# Por qué elegir dar pecho

- La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros 6 meses después del nacimiento. Alrededor de los 6 meses de edad, su bebé estará listo para comenzar a comer alimentos sólidos, en adición a la leche materna. A medida que su bebé crece, su leche cambia para satisfacer las necesidades nutricionales de su bebé. Pregunte a su proveedor de servicios de salud sobre la suplementación de vitamina D para su bebé.
- Los bebés a los que se les da pecho tienen menos infecciones de oído y alergias y menos diarrea. Tienen menos probabilidades de tener sobrepeso, ser obesos o desarrollar diabetes.



- Su leche materna está siempre limpia, segura y a la temperatura correcta.
- ¡Dar pecho es bueno para usted! Le ayuda a recuperarse más rápidamente del parto y puede ayudarlo a perder el peso ganado durante el embarazo más rápido.
- Las madres que dan pecho tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer.

- ¡Dar pecho es una forma conveniente y fácil de alimentar al bebé en cualquier lugar, en casa o fuera de casa! Sin biberones que llevar ni limpiar o fórmula que mezclar.
- Dar pecho es mejor para el ambiente. No requiere empaques, biberones, ni jabón para lavar estos artículos.

## Antes de que nazca su bebé

La decisión sobre cómo alimentar a su bebé es una grande. Cuanto más aprenda usted sobre la alimentación de su recién nacido, más segura y cómoda se sentirá usted después de que nazca su bebé. ¡WIC está aquí para ayudar! Antes de que nazca su bebé, usted puede:

- Aprender cómo sostener a su bebé para alimentarlo cómodamente y cómo el personal de su oficina de WIC puede ayudar.
- Saber más sobre qué esperar en el folleto [La experiencia en el hospital](#) en [MyFamily.WIC.ca.gov](#) o preguntar sobre las clases disponibles en WIC.
- Consultar con su proveedor de servicios de salud y el hospital local sobre las clases prenatales disponibles.
- Llamar al número en su tarjeta del plan de salud para enterarse qué servicios y suministros para la lactancia están cubiertos.



# Conceptos básicos sobre la lactancia



## Cómo su cuerpo produce leche



### Durante el embarazo

Durante el embarazo, su cuerpo comienza a prepararse para producir leche. Como los tejidos que producen leche crecen rápidamente, puede que usted note que sus pechos están más llenos y sensibles.

---



### Después de que nace su bebé

La succión de su bebé hace que sus pechos produzcan leche. Cuanto más da pecho a su bebé, más leche produce usted.

Cuando su bebé se alimenta, también le dice a su pecho que libere leche. Este proceso es llamado el reflejo de bajada de la leche. Libera la leche para que usted pueda dar pecho a su bebé.

---



### Su leche cambia a medida que su bebé crece

Hay tres fases de la leche materna: el calostro, la leche de transición y la leche madura. Cada fase de la producción de leche es importante para nutrir a su bebé.

## Primeras semanas



### Día 1

#### **Calostro**

Es la primera leche producida por el pecho. Es espesa, amarillenta y rica en nutrientes. Estas pequeñas gotas de leche proporcionan todo lo que su bebé necesita en las primeras horas y días de vida.

### Días 2-4

#### **Leche de transición**

Alrededor de 2 o 4 días después del parto, sus pechos comienzan a producir mucha más leche. Esta leche de transición a menudo se describe como la subida de la leche. Los pechos pueden sentirse más llenos durante unos días, y después ablandarse. Esto es normal y no significa que usted tenga menos leche. La leche de transición durará aproximadamente hasta la segunda semana.

### 2-3 semanas en adelante

#### **Leche madura**

La leche madura comienza entre 10 y 15 días después del nacimiento. Parece más líquida, pero está llena de nutrientes e inmunidades que protegen la salud de su bebé en crecimiento. La leche madura continúa cambiando con las necesidades de su bebé.

## Produciendo suficiente leche

- Cuanto más usted da pecho a su bebé o más leche usted se saca, más leche usted produce. Usar fórmula, aunque sea en pequeñas cantidades, reducirá la cantidad de leche materna que usted produce.
- Los bebés recién nacidos tienen estómagos pequeños, por lo que necesitan alimentarse con frecuencia. Alimente de 8 a 12 veces o más en 24 horas.



### ¿De qué tamaño es el estómago de un bebé recién nacido?

El día 1, el estómago del bebé es aproximadamente del tamaño de una cereza. Después de 1 mes, su estómago es aproximadamente del tamaño de un huevo.

**Día 1**

Pequeñas tomas frecuentes de calostro. **1 a 1 ½ cucharaditas**



Cereza

**Día 3**

El bebé se alimenta con más frecuencia, por lo que la cantidad de leche que usted produce aumenta. **4 ½ a 5 ½ cucharaditas**



Nuez de Castilla

**Semana 1**

El bebé se alimenta con frecuencia. Ahora bebe aproximadamente **1 ½ a 2 oz.** en cada toma.



Chabacano

**Mes 1**

Alimentarse con frecuencia ayuda a producir leche. El bebé ahora bebe alrededor de **2 ½ oz.** en cada toma.



Huevo

6 cucharaditas = 1 oz. | 30 ml = 1 oz.



## Alimente a su bebé con frecuencia

- Alimente a su bebé de 8 a 12 veces o más en 24 horas.
- Sea flexible. No hay una duración determinada de tiempo para las tomas. Las tomas pueden ser de entre 10 y 20 minutos por pecho. Su bebé le avisará cuando haya terminado de alimentarse. Preste atención a sus [señales de hambre y de que está satisfecho.](#)
- Alimente a su bebé con el primer pecho hasta que esté muy blando o su bebé muestre señales de que está satisfecho. Haga eructar a su bebé y luego ofrézcale el segundo pecho. Alterne el pecho con el que usted comienza cada alimentación.
- Si usted elige usar un chupón, espere a usarlo al menos hasta 1 mes de edad para asegurarse de que la lactancia va bien.
- Otra señal para alimentar a su bebé es cuando sus pechos se sientan llenos. Dar pecho evitará que sus pechos se llenen en exceso o se hinchen. Algunos bebés necesitan ser despertados para alimentarse. Hable con su consejero de WIC si usted tiene preguntas.



## ¿Se saca su leche materna a mano?

Toda madre que da pecho puede aprender a sacarse su leche a mano. Nunca se sabe cuándo el sacaleches puede dejar de funcionar o usted puede olvidar una parte del sacaleches en casa. Sacarse leche a mano junto con usar un sacaleches también puede incrementar la cantidad de leche que usted puede almacenar para su bebé.

### Para sacarse leche a mano:

- lave sus manos,
- use un envase limpio con una abertura ancha para colectar la leche.





- 1 Posicione el pulgar sobre el pezón y sus dedos por debajo del pezón, a unas 1-2 pulgadas detrás del pezón. Su pulgar y dedos formarán la forma de la letra "C".

- 2 Presione sus dedos y pulgar hacia su tórax.



- 3 Comprima suavemente sus dedos y pulgar juntos sin levantar o mover los dedos.

- 4 Suelte y luego repita. Mueva su mano en un patrón de círculos alrededor de su pecho después de algunas compresiones o cuando deje de fluir leche. Moverse el pecho le ayuda a liberar toda su leche.



... Ilustraciones proporcionadas por B. Elliott.



## Encontrar posiciones cómodas

Intente distintas posiciones para dar pecho y encuentre las que mejor funcionen para usted y su bebé. Mantenga estos consejos en mente:

- Su cuerpo está cómodo y no inclinado sobre su bebé.
- El pecho del bebé está completamente de frente a su cuerpo.
- El bebé está sostenido cerca de usted. Si las manos de su bebé están en el medio, muévalas gentilmente. Después, traiga a su bebé más cerca.
- El cuerpo, la cabeza, los hombros y las caderas del bebé están en una línea recta. Su barbilla no está girada hacia un lado ni metida hacia dentro.

## Recostada

- Recuéstese semirreclinada. Esta posición es la mejor forma para ayudar a su bebé a usar sus instintos naturales.
- Recueste a su bebé encima de usted con su cara cerca de sus pechos.
- Sostenga el cuerpo de su bebé. La gravedad sostiene al bebé hacia usted. Su bebé encontrará gradualmente el pezón y se prenderá.



## Acunamiento



- Siéntese con su espalda apoyada y el bebé apoyado sobre su antebrazo, sosteniendo al bebé cerca de usted.
- Sostenga la cabeza del bebé cerca de su codo.
- Tenga al bebé mirando hacia su pecho al nivel del pezón. La cabeza no está girada hacia un lado.
- Mantenga el cuerpo del bebé en línea recta, con las orejas, los hombros y las caderas alineados.
- Apoye su brazo con una almohada si es necesario. Un pequeño reposapiés o unos libros pueden ayudar a elevar sus pies para cambiar de lugar el peso y reducir cualquier tensión.

## Acunamiento cruzado

- Comience sosteniendo a su bebé en posición de acunamiento. Coloque su mano libre alrededor de su bebé, sujetando el cuello y los hombros, y retire el otro brazo de debajo del bebé. El trasero del bebé se reposa en el pliegue de su brazo.
- Mantenga el cuerpo del bebé en línea recta, con la oreja, el hombro y la cadera alineados y la boca al nivel del pezón.
- Use una almohada para apoyar su brazo si es necesario.
- Use su mano para sostener los hombros y el cuello del bebé, no la cabeza del bebé. No empuje la cabeza del bebé. Esto hará que su bebé empuje contra su mano y se aleje de su pecho.
- Considere esta posición si usted ha tenido un parto por cesárea. Además, es buena para los bebés más pequeños.



## Lateral o de fútbol



- Coloque la espalda del bebé sobre su antebrazo, a su lado, con la cabeza del bebé al nivel del pezón.
- Sujete los hombros y el cuello del bebé con su mano. Su mano no presiona la cabeza del bebé.
- Use una almohada o una manta enrollada bajo su brazo para ayudar a traer al bebé al nivel del pecho, si es necesario.
- Apoye las piernas del bebé sobre una almohada a su lado.
- Traiga al bebé sobre su pecho desde abajo.
- Considere esta posición si usted tiene pechos grandes, ha tenido un parto por cesárea o tiene los pezones planos o invertidos. Además, es buena para alimentar a 2 bebés al mismo tiempo.

## Recostada

- Recuéstese de lado, con las rodillas ligeramente dobladas.
- Coloque al bebé de lado con el pecho del bebé de frente a su pecho. La boca del bebé debe estar cerca de su pezón.
- Coloque su antebrazo o una almohada bajo su cabeza y use el otro brazo para acercar al bebé y sujetar el cuello y la espalda del bebé.
- Ponga al bebé a su pecho y luego suba o baje el pecho para mantener al bebé prendido al pecho.
- Tenga cuidado de que no haya ropa suelta ni ropa de cama cerca del bebé.
- Considere esta posición si usted ha tenido un parto difícil o para las tomas nocturnas.



# Consejos para un buen prendimiento del pecho

El prendimiento del pecho es la forma en que el bebé se agarra al pecho. Un buen prendimiento del pecho es importante para:

- Asegurarse de que el bebé toma suficiente leche materna.
  - Evitar pezones adoloridos.
  - Ayudar a sus pechos a producir más leche materna.
- 

Muchos padres y bebés pueden necesitar un poco de ayuda y reconfirmación al principio: ¡WIC está aquí para ayudar! Aquí hay algunos consejos:

- Busque una posición cómoda con mucho apoyo. Acurruque a su bebé cerca de usted.
  - Alinee la nariz del bebé con su pezón. La cabeza del bebé puede entonces inclinarse hacia atrás, dejando que su boca alcance su pezón.
  - Una boca bien abierta ayuda al bebé a obtener más de la areola, la piel más oscura alrededor el pezón, en su boca.
  - Preste atención a que la barbilla y el labio inferior del bebé toquen el pecho primero. Una vez en el pecho, la barbilla del bebé será empujada contra el pecho.
- 

Usted puede saber si su bebé está bien prendido del pecho y si está tomando leche si:

- Ambos labios están curvados hacia fuera, no hacia dentro.
- Las mejillas están redondeadas.
- Usted puede escuchar o ver al bebé tragando.
- Usted no siente dolor mientras da pecho.



## Apoyo de otros

- Manténgase positivo. Las cosas se volverán más fáciles. Está bien pedir apoyo y necesitar ánimos.
- Limite sus visitantes y los horarios de visita en el hospital mientras usted y el bebé están aprendiendo sobre la lactancia.
- Comparta con otros qué esperar, especialmente sobre el llanto y el sueño. Obtenga más información en el folleto de WIC, [Conociendo a tu bebé](#).
- Haga saber a otros por qué usted elige dar pecho y pida que apoyen y respeten su decisión de alimentación infantil.
- Pida ayuda para recoger a los niños mayores de la escuela, cocinar, limpiar, lavar la ropa y hacer las tareas domésticas.
- Acepte ofertas de comidas. Considere tener una lista preparada. A los amigos y familiares les ayuda saber qué le gusta a usted.



# Los padres quieren saber



## ¿Cómo sé si mi bebé está obteniendo lo suficiente para comer?

- Usted puede saber si su bebé está obteniendo lo suficiente para comer por su aumento de peso y el número de pañales que usa.
- Los recién nacidos probablemente perderán algunas onzas durante los primeros días. Después, ganarán peso y volverán a su peso de nacimiento aproximadamente a las 2 semanas. Asegúrese de llevar a su bebé a sus citas con el doctor.



- Usted puede usar la tabla para obtener una idea del número de pañales que puede tener un bebé lactante. Si su bebé usa menos pañales o usted tiene inquietudes, consulte con su proveedor de servicios de salud o con el consejero de WIC.
- El número de pañales mojados incrementará cada día la primera semana.
- Al principio, el popó será espeso, negro y alquitranado. Para el día 3, el popó debería ser más fino y verde. Para el día 4, el popó debería ser más amarillo. Para el día 5, la mayoría de los bebés tendrán al menos 3 o 4 evacuaciones amarillas, con aspecto de mostaza, como con semillas y blandas. Solo cuente el popó más grande que el tamaño de una moneda de veinticinco centavos.

	Pañales mojados	Pañales con popó
1 día		
2 días		
3 días		
4 días		
5-6 días		



**El bebé puede tener más pañales mojados y con popó cada día.**





## ¿Durante cuánto tiempo toman pecho los bebés?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que a los bebés se les dé pecho durante 2 años de vida o más según elijan la madre y el bebé.

## ¿Tendré que prestar atención a lo que como y bebo cuando dé pecho?

- No hay alimentos especiales a comer para dar pecho. Intente comer una variedad de alimentos saludables. Usted producirá buena leche aunque usted no coma los alimentos adecuados todos los días. WIC proporciona a la madre que da pecho un paquete de comida con más alimentos que a la madre que no da pecho. Pregunte a su personal de WIC sobre qué está incluido. Obtenga más información en [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov), [Sus alimentos de WIC](#).



- Usted querrá beber suficiente líquido para satisfacer su sed. Beber más líquidos no aumentará la producción de leche materna.



- [La cafeína](#) puede pasar a la leche materna y alterar el sueño de usted y de su bebé. Beber una pequeña cantidad de café, hasta 2 tazas al día, u otras bebidas con cafeína está bien mientras da pecho. Demasiada cafeína puede hacer que su bebé esté inquieto o mantenerlo despierto.
- Según los [Centros para el Control de Enfermedades](#) y el [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos](#), no beber alcohol es la opción más segura para las madres que dan pecho. Sin embargo, no se sabe que el consumo moderado de alcohol, hasta 1 bebida al día, sea perjudicial para el bebé, especialmente si la madre espera al menos de 2 a 4 horas después de una sola bebida antes de dar pecho. Hable con su proveedor de servicios de salud para más orientación.
- Consumir marihuana o tabaco durante el embarazo o mientras da pecho puede perjudicar a su bebé. Fumar y vapear puede ser perjudicial para su familia también. Respirar humo de segunda mano o aerosoles de cigarrillos electrónicos es muy perjudicial para bebés y niños. Hable con su proveedor de servicios de salud o con el personal de WIC sobre la alimentación de su bebé si usted tiene inquietudes. Obtenga más consejos y aprenda más en [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) en los folletos: [Marihuana y embarazo](#), y [¡Una versión saludable de usted!](#)

## ¿Qué debo saber sobre el uso de un sacaleches?

Llame a los servicios para miembros de su plan de salud mientras usted está embarazada si usted planea sacarse leche durante una cantidad de tiempo extendida. Si usted no puede obtener un sacaleches de su plan de salud contacte con WIC para saber si podrá obtenerlo cuando nazca su bebé.

En el hospital, si usted no le puede dar pecho a su bebé o si usted decide sacarse leche, es importante que comience a sacarse leche dentro de las 6 horas después del parto. Use un sacaleches eléctrico doble y pida ayuda a su enfermera o especialista en lactancia.



Sacarse leche con la misma frecuencia con la que un bebé normalmente toma leche materna debería ayudar a su cuerpo a producir la cantidad de leche que su bebé necesita. Esta cantidad puede diferir de un bebé a otro y puede cambiar a medida que los bebés crecen. Si usted no puede sacarse tanta leche como su bebé quiere comer, es posible que quiera agregar otra sesión de sacarse leche. Contacte a su consejero de WIC para respuestas a sus preguntas sobre sacaleches y sacarse su leche materna.



## ¿Cómo almaceno mi leche materna?

Cuando usted almacena leche materna, usted puede usarla fresca, refrigerarla o congelarla para usarla más tarde. Pregunte a su personal de WIC qué opciones de almacenamiento tienen más sentido para usted y su bebé. Obtenga algunos consejos y aprenda más en [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov), [Almacenamiento de la leche materna.](#)

Lugares y temperaturas de almacenamiento			
Tipo de leche materna	Superficie de cocina 77° F (25° C) o más fría (temperatura ambiente)	Refrigerador 40° F (4° C)	Congelador 0° F (-18° C) o más frío
Recién extraída o sacada	Hasta <b>4 horas</b>	Hasta <b>4 días</b>	Dentro de <b>6 meses</b> es mejor Hasta <b>12 meses</b> es aceptable
Descongelada, previamente congelada	<b>1-2 horas</b>	Hasta <b>1 día</b> (24 horas)	<b>Nunca vuelva a congelar</b> leche materna después de que ha sido descongelada
Sobras de una alimentación (el bebé no terminó el biberón)	Use dentro de <b>2 horas</b> después de que el bebé terminó de alimentarse		

# Cuándo pedir ayuda

## Pezones adoloridos



Los pezones pueden estar sensibles o blandos mientras se adaptan a la lactancia. Si usted tiene dolor o molestias duraderas, o si sus pezones están adoloridos, agrietados, con ampollas o sangran, hable con un consejero de lactancia de WIC. Nuestros expertos pueden ayudarle a sentirse más cómoda.



## Pechos hinchados y dolorosos

La congestión se produce cuando los pechos se hinchan y duelen, tal vez por la falta o el retraso de las tomas. Su bebé puede no prenderse muy bien del pecho. Llame a WIC lo antes posible para obtener orientación. Pueden sugerirle que se saque a mano una pequeña cantidad de leche materna. Usted también puede preguntarles sobre el ablandamiento de la areola para ayudar con el prendimiento al pecho del bebé. No ofrezca suplementos de fórmula, ni omita o suspenda la lactancia. Esto solo empeorará la congestión.

## Regurgitaciones

Regurgitar es normal y mejora con el tiempo. Para ayudar a prevenir las regurgitaciones:

- Preste atención a las señales de que está satisfecho. No sobrealimente.
- Ofrezca tomas más cortas y frecuentes.
- Haga que eructe a mitad de la alimentación.
- Mantenga una posición erguida durante 30 minutos después de la alimentación.
- Hable con un consejero de WIC si usted tiene preguntas.



## Recursos de WIC



### La experiencia en el hospital

El folleto proporciona consejos que le ayudarán a saber qué esperar en el hospital. [Descargar PDF](#)

[MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)





### 3 Secretos para alimentar a los recién nacidos

Conocer estos secretos le ayudará a sentirse con más confianza al alimentar a su bebé. [Descargar PDF](#)



### La leche materna comparada con la fórmula

La leche materna es rica en vitaminas, minerales y anticuerpos que ayudan a su bebé a crecer sano y fuerte. [Descargar PDF](#)



### Dar pecho y volver al trabajo o a la escuela

Muchos padres siguen dando pecho después de volver al trabajo o a la escuela. Aprenda a sacarse a mano su leche materna y mucho más. [Descargar PDF](#)



## ¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?

Mientras más frecuentemente usted dé pecho, más leche usted producirá.

[Descargar PDF](#)

## Conozca sus derechos para amamantar



Hay leyes para ayudarle a cumplir sus metas de lactancia, incluidas las leyes que regulan la lactancia en público y sacarse leche en el trabajo.

[Coalición de lactancia materna de California](#) tiene información sobre tanto sus derechos estatales como federales. Este sitio web también tiene información sobre cómo presentar quejas cuando sus derechos son violados.



## ¡Dame de comer! Desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad

Los primeros 6 meses están llenos de cambios. Vea aquí consejos y orientación sobre cómo alimentar a su bebé, incluyendo cómo saber si está comiendo lo suficiente. [Descargar PDF](#)



## Marihuana y embarazo

Las decisiones que usted tome durante el embarazo y después del parto pueden afectar la salud de su bebé ahora y en los años por delante. [Descargar PDF](#)



## Una guía para el posparto y para estar saludable para usted y su bebé

Tener un bebé puede ser uno de los momentos más felices. También puede haber momentos en los que usted se sienta abrumado y sensible. Aquí, compartimos consejos y sugerencias de otros padres para ayudarle a prosperar. [Descargar PDF](#)



## Conociendo a tu bebé

Aprenda sobre el comportamiento del bebé para ayudarle a entender sus necesidades. Este folleto responde preguntas sobre el sueño, las señales de hambre y de que está satisfecho y el llanto. [Descargar PDF](#)



## ¡Una versión saludable de usted!

Siete consejos para una familia sana. [Descargar PDF](#)

# ¡Las familias crecen sanas con WIC!

WIC es un excelente lugar para ir para obtener apoyo y educación sobre lactancia.



**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Spanish) Rev 02/25