



Consejos para la lactancia materna

después de los 6 meses

Los beneficios de la leche materna siguen aumentando

Amamantar a tu bebé por seis meses es un gran logro. ¡Felicidades! Este folleto te dará consejos para continuar con la lactancia mientras tu bebé sigue creciendo y desarrollando nuevas habilidades. ¿Sabías que los beneficios de la lactancia siguen aumentando entre más tiempo amamantes?

Beneficios de salud:

- La leche materna protege a tu bebé de enfermedades durante el tiempo que dura la lactancia. Esto es especialmente útil a medida que llevas a tu bebé a más lugares públicos.
- Como los bebés amamantados en general se enferman menos, perderás menos días de trabajo durante el periodo de lactancia.
- Mientras más tiempo pases amamantando a tu bebé, menos probabilidades tendrá de padecer obesidad o diabetes en el futuro.
- En cada etapa de crecimiento de tu bebé, tu leche irá cambiando para darle al bebé lo que necesita.
- Cuanto más tiempo amamantes, menos probabilidades tendrás de padecer cáncer de mama o de ovarios, diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas.



Beneficios emocionales:

- Amamantar puede ser una gran manera de consolar a tu bebé o niño pequeño cuando esté enfermo, cansado, molesto o lesionado. Muchas mamás sienten que este es uno de los mejores beneficios de amamantar a su bebé hasta una edad mayor.

Estas son solo algunas de las razones por las que organizaciones como la Academia Americana de Pediatría recomiendan practicar la lactancia por al menos dos años y hasta que la mamá y el bebé lo deseen.

¿Y si a mi bebé ya le están saliendo los dientes?

Puedes seguir amamantando a tu bebé incluso si a tu bebé le empiezan a salir los dientes. Es físicamente imposible que tu bebé te muerda mientras lo estás amamantando porque su lengua queda entre sus dientes inferiores y tu seno. Sin embargo, la salida de los dientes puede hacer que tu bebé sienta comezón y dolor en las encías. Algunos bebés se soban las encías con el seno de su mamá para aliviar el dolor.

Aquí te damos algunos consejos:

- Casi siempre que un bebé muerde lo hace al final de la toma. Obsérvalo para notar las señales de que está satisfecho y separarlo del seno.
- Si sientes que está empezando a morderte, mete tu dedo limpio con cuidado en la orilla de su boca para interrumpir la succión y separarlo del seno.
- Dile “no” con voz suave pero firme y espera unos minutos antes de ofrecerle el pecho otra vez.



¿Cómo puedo empezar a darle alimentos sólidos?

Lo único que tu bebé necesita en los primeros seis meses de vida es leche materna. A partir de los seis meses necesitan leche materna y alimentos sólidos para obtener suficientes calorías, proteína, hierro y zinc.



Alrededor de los seis meses tu bebé puede:

- Pararse él solo o con ayuda.
- Levantar y sostener la cabeza erguida con firmeza.
- Interesarse en los alimentos que comes y cómo los comes.
- Aceptar una cuchara con comida en la boca y mantener esa comida en su boca cerrada.
- Tragar comida sin vomitar, toser o atragantarse.
- Mostrar que está satisfecho reclinándose hacia atrás, girando la cabeza hacia el otro lado, empujando la cuchara para rechazarla o cerrando la boca con firmeza.

La leche materna seguirá siendo la fuente de nutrientes más importante hasta que tu bebé cumpla un año.



Escanea el código QR para ver más información sobre cómo empezar a dar alimentos sólidos a los bebés.

¿Puedo amamantar a mi bebé o niño pequeño en público?

Amamantar en público está protegido por la ley en todos los estados. Puedes amamantar a tu bebé o usar el sacaleches en cualquier lugar donde tu bebé y tú tengan el derecho de estar.

Amamantar a un niño pequeño o bebé de más edad en público puede ser más complicado que amamantar a un bebé más joven. Los bebés mayores y niños pequeños se distraen fácilmente, suelen moverse mucho cuando toman el pecho y no les gusta que los tapen con una cobija.

A medida que tu bebé crece será más fácil predecir el horario de las tomas. Si no te sientes cómoda amamantando en público, prueba lo siguiente:

- Amamanta a tu bebé justo antes de salir de casa o en una sala de lactancia cómoda.
- Dale leche materna en una taza o un biberón.
- Ofrécele un snack saludable.



LA LEY sobre la lactancia materna

Capítulo 165
del Código de Salud y Seguridad
de Texas

Una mamá tiene derecho a amantar a su bebé o extraer manualmente leche materna en cualquier lugar donde se le permita estar.



Recuerda: la ley de Texas protege tu derecho a amamantar en público.

Distracciones durante las tomas

Entre los 4 y los 6 meses, algunos bebés empiezan a distraerse mientras están tomando el pecho. Les cuesta mantenerse enfocados porque empiezan a interesarse en el mundo que los rodea.



Estas son algunas ideas para reducir las distracciones:

- Amamanta a tu bebé en un lugar sin mucho ruido donde nadie los moleste.
- Cántale una canción que le sea familiar.
- Dale su juguete o cobija favorita para que se entretenga.

Huelga de lactancia

Algunos bebés podrían dejar repentinamente de tomar el pecho o tomar menos leche materna. A esto se le conoce como huelga de lactancia. Si tu bebé es menor de 12 meses, esta no es normalmente una señal de que ya está listo para dejar de lactar. Estas huelgas son temporales.

Algunas de las razones de las huelgas de hambre son:

- Le están saliendo los dientes.
- Tiene una infección de oído u otra enfermedad.
- Hiciste algún cambio en tu dieta, de jabón o desodorante.
- Hubo un cambio en su rutina habitual.

¿Cómo debes responder?

- No fuerces a tu bebé a prenderse del pecho, esto puede empeorar la situación.
- Extráete la leche para mantener tu producción mientras tu bebé no quiere lactar.
- Dale leche materna que hayas extraído, fórmula o alimentos sólidos para asegurarte de que tu bebé esté comiendo lo suficiente.
- Ofrécele el pecho cuando se esté quedando dormido o cuando esté despertando.

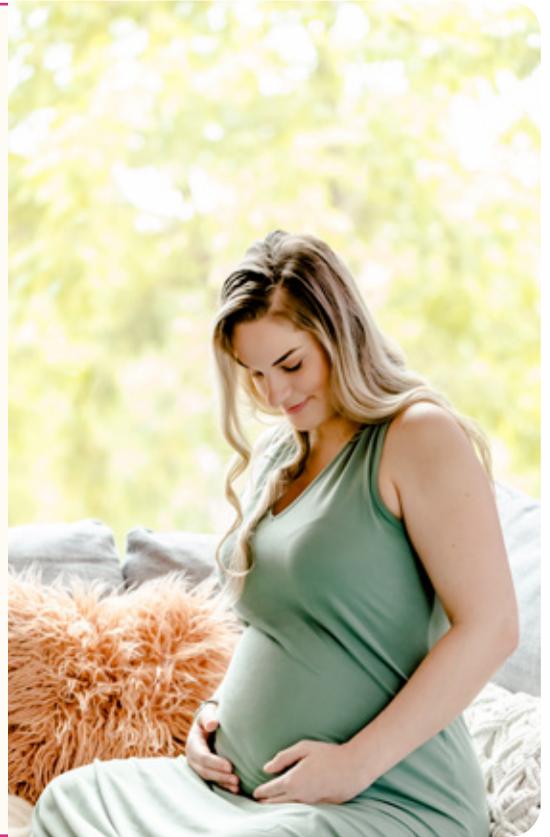
¿Puedo seguir amamantando a mi bebé si me embarazo?

No es necesario dejar de amamantar durante un embarazo saludable. Amamantar no impide que tu bebé en útero reciba todos los nutrientes que necesita.

El sabor de la leche materna cambia durante el embarazo. Esto podría hacer que tu bebé lactante o niño pequeño deje de tomar el pecho, pero muchos bebés continúan con la lactancia hasta después de que su nuevo hermanito haya nacido.

Conforme tu cuerpo empieza a producir calostro para el bebé que está por nacer, notarás un cambio en las heces de tu niño pequeño. No te preocupes, esto es completamente normal y se debe a que el calostro es un laxante natural.

Si tienes algún problema médico relacionado con tu embarazo, habla con tu médico para saber si puedes continuar con la lactancia.



¿Por qué se da el destete?

Tu bebé puede empezar a dejar poco a poco de lactar a partir de los seis meses cuando empieza a comer alimentos sólidos, esto se conoce como destete. El destete continúa conforme tu bebé se va interesando más en otras actividades además de tomar el pecho. Alrededor del primer año, muchos bebés se reducen a tomar el pecho unas cuantas veces al día.

A los 18 meses o 2 años, algunos bebés pierden el interés en lactar y pueden ser destetados por completo. Otros pueden continuar lactando por más tiempo, pero hacen pocas tomas al día, por ejemplo en la mañana, a la hora de la siesta o antes de dormir. La cantidad de tomas que tu niño pequeño quiera hacer es normal.

No hay un momento determinado para destetar a un bebé. Es una decisión muy personal que tu hijo y tú van a tomar.

Si tienes preguntas o necesitas apoyo con la lactancia

Llama a la oficina de WIC al

Oficina local de WIC

Especialista en lactancia materna

Obtén más información en CadaOnzaCuenta.com o llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia al 855-550-6667.

AMAMANTAR vale la pena.

WIC te ofrece apoyo especializado en la lactancia que incluye consejeras de lactancia, mamás asesoras, clases para amamantar y una línea de ayuda a nivel estatal. Las mamás de WIC también reciben alimentos saludables.



ESCANEAR

WIC te ayuda desde el embarazo hasta que tu hijo cumpla 5 años.

Llena tu solicitud en línea en TexasWIC.org



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2018 Todos los derechos reservados.

No. de stock 13-06-13331A Rev. 7/23