

CAPÍTULO 16

Amamantamiento (dar el pecho)

En este capítulo:

El pecho hace más provecho	281
Puede ser peligroso darle fórmula infantil al bebé	281
Apojar a la madre a dar el pecho	282
Cómo sostener al bebé	282
Lo que la madre debe comer mientras esté dando el pecho	283
Cuando la madre trabaja fuera del hogar	284
Sacarse leche de los pechos	284
Compartir la leche materna	286
Dificultades frecuentes del amamantamiento	286
Miedo de no tener suficiente leche ..	286
Infeción de mama (mastitis)	289
Pezones planos o retraídos	287
Pezones adoloridos y agrietados	290
Pechos hinchados (congestión de los pechos)	288
Algodoncillo	290
Bulto doloroso en un pecho (absceso)	288
El bebé tiene cólicos	291
Situaciones que afectan el amamantamiento	291
Gemelos (mellizos, cuates, jimaguas)	291
Dar el pecho durante el embarazo ..	292
Bebés pequeños y bebés que nacen antes de tiempo	292
Cuando la madre está enferma	292
El VIH y SIDA	293
Alternativas al amamantamiento	294

Amamantamiento (dar el pecho)

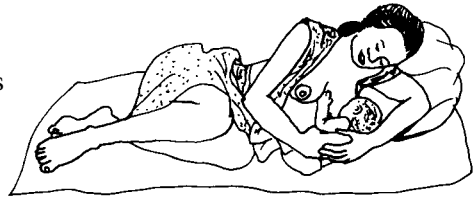
CAPÍTULO

16

El pecho hace más provecho

La leche materna tiene todas las sustancias nutritivas que un bebé necesita además de otras ventajas:

- La leche materna protege al bebé contra muchas enfermedades, como por ejemplo, la diarrea, la pulmonía, la diabetes y el cáncer.
- Cuando el bebé mama, se siente protegido porque está muy cerca de la madre.
- La leche materna siempre está fresca, limpia y lista para tomar.
- Dar el pecho ayuda a contraer la matriz y disminuir el sangrado después del parto.
- Dar el pecho puede prevenir que la madre se vuelva a embarazar muy pronto.
- También protege a la madre contra el desgaste de los huesos (osteoporosis) y contra algunos tipos de cáncer, cuando ella ya sea mayor.
- ¡La leche materna es gratis! No hay que comprar nada.



Los bebés que toman el pecho son más sanos.

Puede ser peligroso darle fórmula infantil al bebé

Las empresas que venden la fórmula infantil y otros sustitutos de la leche materna dirán casi cualquier cosa para que la gente compre sus productos. Tal vez digan que los sustitutos son modernos, o limpios o tan seguros y nutritivos como la leche materna. Pero **los sustitutos de la leche materna no son tan provechosos como la leche materna y, para la mayoría de los bebés, son peligrosos.**



Los bebés que toman fórmula infantil se enferman y se mueren más que los bebés que toman leche materna.

- La fórmula infantil es menos nutritiva.
- Al bebé le cuesta más trabajo digerir la fórmula infantil.
- Hay que tener más agua limpia y más combustible para hervir el agua y los biberones (mamilas, manaderas, pachas). Si los biberones o el agua están sucios, pueden causarle diarrea grave al bebé e incluso la muerte.
- La fórmula infantil cuesta mucho dinero.
- Algunas familias ponen más agua a la fórmula infantil para que dure más. Pero eso hace que los bebés crezcan más despacio y sean más enfermizos.

Apoyar a la madre a dar el pecho

Ayude a las madres a empezar a dar el pecho la primera hora después de que nazca el bebé. La primera leche amarillenta que sale, llamada calostro, es justo lo que el recién nacido necesita. Es el alimento ideal para el bebé y le da protección adicional contra las infecciones. El calostro también limpia los intestinos del bebé. Por eso, no es necesario darle té ni hierbas.

Por lo general, un bebé mostrará estar listo para tomar el pecho al moverse hacia el pecho de la madre o al hacer ruiditos con los labios. Si, al principio, al bebé le cuesta trabajo mamar, la madre puede ponerse unas gotas de leche en el pezón y en los labios del bebé para animarlo a tomar el pecho.

La madre debe alimentar al bebé siempre que él tenga hambre, de día o de noche. Muchos recién nacidos maman cada 1 ó 2 horas. Mientras más mame el bebé, más leche tendrá la madre.

Los bebés no deben tomar nada más que leche materna los primeros 6 meses (no deben beber otros líquidos ni tomar otros alimentos). Y los bebés que ya pueden comer deben seguir tomando leche materna hasta que cumplan 2 años, o más.



¡ADVERTENCIA! La leche materna es el mejor y el único alimento que el bebé necesita los primeros 6 meses. Si la madre le da fórmula infantil, agua, té o cereales antes de los 6 meses, el bebé mamará menos. Eso hará que la madre tenga menos leche. Esos otros alimentos también pueden causarle diarrea, alergias u otros problemas a un bebé pequeño.

Cómo sostener al bebé

Tal vez a la mujer le cueste mucho trabajo aprender a dar el pecho a su primer bebé. Usted puede ayudarle al animarla a no rendirse y mostrándole las posiciones correctas para dar el pecho. Si el bebé está en una buena posición, podrá mamar mejor y eso evitará que le duelan los pezones a la madre y que se le agrieten.

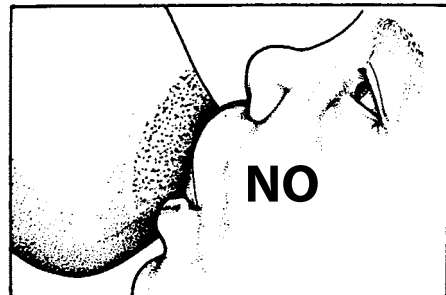
La madre debe apoyar la cabeza del bebé con la mano o con el brazo. El cuerpo entero del bebé debe estar volteado hacia la madre para que él no tenga que torcer el cuello. Así podrá tragar más fácilmente.

Cuando el bebé abra mucho la boca, la madre debe ayudarle a prenderse del pecho. El bebé debe llenarse la boca con el pecho, con el pezón muy adentro de la boca.

Este bebé tiene el pecho bien metido en la boca.



A este bebé le falta meter más pecho en la boca.



Posiciones que facilitan el amamantamiento

La madre tiene la espalda recta.



El bebé tiene la cabeza apoyada y alineada con el resto del cuerpo.

El bebé mama del pecho, no sólo del pezón.

El bebé tiene el cuerpecito recto y volteado hacia la madre.



Ponga al bebé sobre una almohada o una tela enrollada.

Lo que la madre debe comer mientras esté dando el pecho

Para reponerse del parto y para hacer leche, la mujer necesita comer tanto o más de lo que comía cuando estaba embarazada. Y debe comer una gran variedad de alimentos. Entre otras cosas, necesita comer frutas, verduras y alimentos ricos en proteína y grasas, como nueces, frijoles, queso, huevos y carne.



También necesita tomar bastantes líquidos. Tanto el agua como los tés de hierbas, los jugos de fruta y la leche le ayudarán a mantenerse sana y a hacer leche materna.

Cuando la madre trabaja fuera del hogar

Cuando una madre trabaja fuera de su hogar, puede ser difícil que le dé solamente leche materna a su bebé los primeros 6 meses. Cuando esté permitido, tal vez la madre pueda llevar a su bebé al trabajo, o quizás alguien pueda traerle al bebé cuando le toca tomar el pecho.

En algunos lugares, la gente está luchando por pasar leyes que permitan que las trabajadoras tomen descansos para dar el pecho a sus bebés o para sacarse la leche a mano.



Sacarse leche de los pechos

Para dar leche materna a su bebé cuando no esté con él, la madre puede sacarse la leche a mano. Entonces, otra persona podrá alimentar al bebé en su lugar. Quizás la madre también quiera sacarse leche si tiene los pechos muy llenos o si no puede darle el pecho a su bebé por alguna razón, pero quiere seguir haciendo leche.

La madre puede sacarse leche 2 ó 3 veces, todos los días...



...y luego guardar la leche o mandársela a la persona que vaya a alimentar a su bebé.



Tal vez la mujer pueda conseguir un sacaleches, un aparato que podría ayudarle a sacarse la leche más fácilmente. Algunas maternidades y servicios de salud prestan o alquilan sacaleches eléctricos. Es posible que también vendan a bajo costo sacaleches manuales sencillos. Para algunas mujeres sacarse la leche a mano es muy fácil.

Cómo sacarse la leche a mano

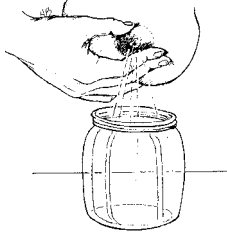
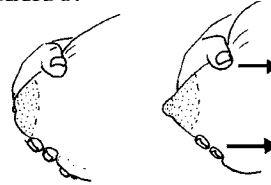
1. Lave un frasco y una tapa con jabón y agua limpia y deje que se sequen al sol.

Si puede, enjuague el frasco con agua hirviendo justo antes de usarlo. Deje el agua en el frasco unos cuantos minutos y después tírela. Eso matará a los microbios que estén en el frasco para que la leche no se contamine.

2. Lávese bien las manos.

3. Ponga los dedos y el pulgar en el borde de la parte más oscura del pecho (areola) y empuje el pecho hacia elcuerdo.

4. Apriete los dedos juntos suavemente y enróllelos hacia el pezón. No pellizque ni jale el pezón. No debe ser doloroso sacarse la leche.



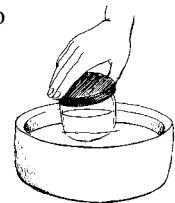
5. Mueva los dedos alrededor de toda la areola para que la leche pueda salir de todo el pecho, hasta que esté vacío. Luego sáquese la leche del otro pecho de la misma manera.

Al principio, no va a salir mucha leche, pero con la práctica saldrá más. Una madre generalmente se puede sacar más leche si está en un lugar tranquilo y se siente relajada. Tal vez le ayude pensar en su bebé mientras se saca la leche.

Guardar la leche

Hay que guardar la leche materna en envases limpios y hervidos. Hay que tapar la leche y ponerla en un lugar fresco, donde no le dé la luz del sol.

La leche materna se puede guardar al tiempo más o menos 8 horas sin que se eche a perder, siempre que no haga mucho calor. Se puede guardar aun más tiempo si se mantiene fría. Envuelva el frasco en trapos mojados. En el refrigerador, la leche dura 2 ó 3 días. También se puede guardar en un congelador muy frío hasta 2 semanas, pero no hay que volver a congelarla una vez que se haya descongelado.



Para calentar la leche que ha estado guardada, meta el envase de leche en un tazón con agua calentita. No caliente la leche en un horno de microondas.



¡ADVERTENCIA! La leche se echará a perder si no se mantiene fría y hay que tirarla. Si la leche huele agria o rara, bótela. **La leche materna echada a perder puede causarle una enfermedad grave al bebé.**

Darle al bebé la leche que sacó la madre



Para darle leche materna o fórmula infantil a un bebé pequeño, use una taza o una cuchara muy limpias. Hasta los recién nacidos pueden beber de una taza. No vierta la leche en la boca del bebé porque se atragantará. Un bebé más grande puede tomar leche de una taza o de un biberón.

Asegúrese de que esté muy limpio todo lo que use para darle la leche al bebé. Tenga mucho cuidado sobre todo con las tetillas de goma y los biberones. Si no están completamente limpios, pueden tener microbios que les causan infecciones graves a los bebés. Hierva la taza, el biberón y la tetilla antes usarlas. Si no puede hervirlos, lávelos con agua limpia y jabón y deje que se sequen donde les dé muy fuerte el sol.

Un bebé no chupa un biberón o un chupón (chupete) de la misma manera que toma el pecho. Si un bebé usa biberones o chupones cuando está muy pequeño, se le puede olvidar cómo mamar bien. Mientras más haya mamado el bebé antes de usar un biberón, mejor. Si puede, no alimente a un recién nacido con biberón.

Compartir la leche materna

Es una práctica común dar el pecho al bebé de otra madre. Muchas madres lo hacen para amigas o miembros de la familia cuando una madre necesita estar apartada de su bebé al momento de amamantar. Compartir la leche materna es gratis, fácil y puede fortalecer los lazos familiares. Pero si una mujer tiene el VIH, es posible que le pase su infección al bebé a través de su leche materna (ver página 293). Esto puede suceder incluso si ella se ve saludable o no sabe que tiene el VIH. Lo mejor es que las mujeres se hagan el examen del VIH antes de compartir leche materna.

Dificultades frecuentes del amamantamiento

Miedo de no tener suficiente leche

Algunas mujeres temen que no van a tener suficiente leche materna. A veces se lo dicen los trabajadores de salud o sus propios familiares. Pero eso casi nunca sucede. **Mientras más mama el bebé, más leche producen los pechos de la madre.**

Si le parece que el bebé no está satisfecho,



no le dé alimentos sólidos ni fórmula infantil.

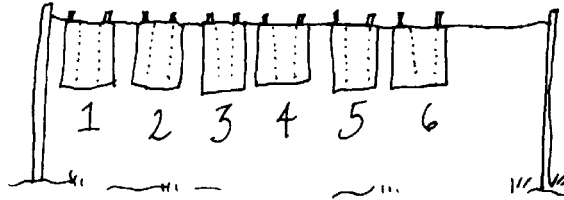


¡Dele el pecho con más frecuencia!



Repentinamente, a veces, el bebé puede querer más leche que antes. Asegúrele a la madre que esto es normal. Significa que el bebé está creciendo y que así es su hambre. El bebé no necesita nada más para comer o beber. Permítale tomar el pecho con más frecuencia y por más tiempo cuando él quiera. Después de 2 días de darle más pecho, la leche que produce la madre habrá aumentado para satisfacer las necesidades del bebé.

El bebé está tomando suficiente leche si sube de peso y orina más de 6 veces todos los días.

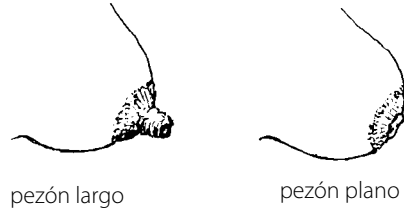


La leche materna le da al bebé toda el agua y todas las sustancias nutritivas que necesita.

Algunas personas les dan a los bebés agua, té, leche enlatada u otras bebidas. Pero los primeros 6 meses, eso no es necesario y sí es peligroso. Otros líquidos pueden llenar al bebé sin nutrirlo. El agua y otras bebidas que no están limpias pueden causarle una infección.

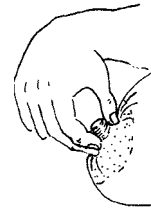
Pezones planos o retraídos

Algunas mujeres tienen los pezones planos o retraídos (metidos en el pecho). Aun así, el bebé generalmente puede mamar sin ningún problema. Pero tal vez la madre y el bebé necesiten apoyo los primeros días.



Dar el pecho con pezones planos

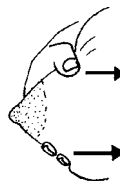
- Darle el pecho al bebé en cuanto nazca—antes de que se llenen los pechos.
- Si los pechos están muy llenos, sáque un poco de leche a mano para que se ablanden.
- Ruede el pezón entre los dedos suavemente para alargarlo.
- Rodee el pecho con la mano y jálelo hacia atrás. El pezón saldrá.

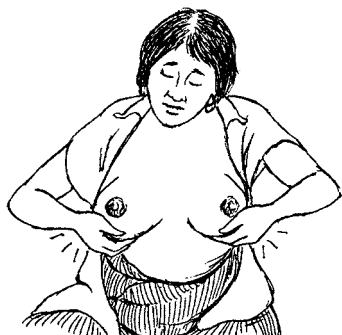


Sosténgase el pecho así:



y jálelo hacia su cuerpo. El pezón se alargará.





Pechos hinchados (congestión de los pechos)

A veces, los pechos de la madre se llenan mucho y se endurecen, sobre todo los primeros días después del parto. Eso puede ser doloroso para la madre y aumenta el riesgo de que le dé una infección en los pechos. Además, el bebé podría tener dificultad para mamar. Quizás la madre pueda evitar este problema si empieza a dar el pecho al bebé poco después de que nazca y lo sigue amamantando con frecuencia.

Pero si a la madre se le hinchan los pechos, ella puede:

- darle el pecho al bebé con más frecuencia, tanto de día como de noche (cada 1 ó 2 horas, con los dos pechos).
- antes de dar el pecho, ponerse paños húmedos y calientitos en los pechos por 15 ó 20 minutos.
- cuando el bebé no está mamando, ponerse hielo, paños fríos u hojas frescas de repollo (col) en los pechos, dejar que se le corra la leche, y apoyarse los pechos con un sostén o una banda de tela.
- sacarse un poco de leche a mano si el bebé tiene dificultades para prenderse de un pecho porque está hinchado.

Anime a la madre y recuérdale que la hinchazón se le quitará pronto.

Bulto doloroso en un pecho (absceso)

Si aparece un bulto doloroso en un pecho, probablemente es porque la leche se está atorando en alguna parte del pecho. Si no se trata el bulto, el pecho podría infectarse fácilmente.

Si la madre tiene un bulto doloroso, debe:

- darle el pecho al bebé con frecuencia (cada 1 ó 2 horas), ofreciéndole primero el pecho adolorido. Si la madre no puede darle el pecho al bebé por alguna razón, debe sacarse la leche a mano.
- quedarse en cama con el bebé a su lado, para que él pueda tomar el pecho con frecuencia.
- tomar mucho líquido.
- ponerse paños calientes y húmedos en el pecho adolorido durante 15 ó 20 minutos antes de dar el pecho al bebé, cada vez que lo alimente.
- ponerse hielo o paños fríos en el pecho afectado para disminuir el dolor, cuando el bebé no esté mamando.
- sobar el bulto suavemente mientras el bebé esté mamando.



Algunas mujeres han curado un absceso tomando 1 cucharada de vinagre en 1 taza de agua cada hora. También podría ayudar cubrir el absceso con hojas de repollo.

Infección de mama (mastitis)

A la madre le puede dar una infección en un pecho si ella tiene los pezones adoloridos y agrietados, si los pechos están muy llenos e hinchados, si ella se faja los pechos o usa un sostén apretado, o si está muy cansada, débil o enferma. Si puede prevenir esas situaciones, la madre puede prevenir una infección de mama.



Signos de una infección de mama:

- absceso (bulto adolorido en un pecho)
- zona caliente, roja y adolorida en un pecho
- malestar y dolores en el cuerpo
- fiebre de 38°C (100.4°F) o más alta



Para una infección de mama

- dé 500 mg de dicloxacilina por la boca, 4 veces al día, durante 7 días

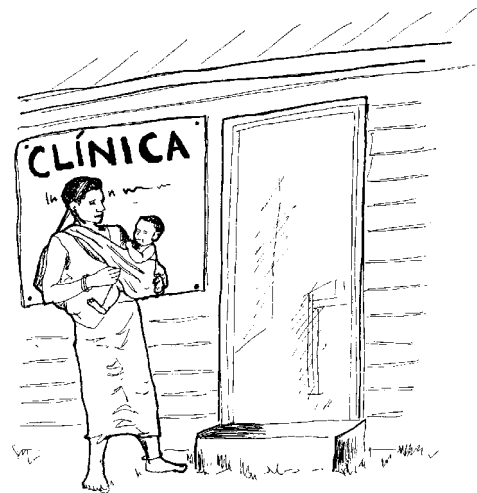
O, si no puede conseguir esa medicina o la mujer es alérgica a la penicilina

- dé 500 mg de eritromicina por la boca, 4 veces al día, durante 7 días

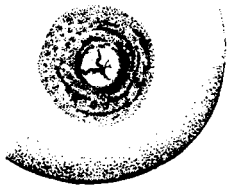
Para fiebre y dolor

- dé 500 a 1000 mg de paracetamol por la boca, cada 4 horas, hasta que se quite el dolor

Una infección de mama empeorará si no se trata pronto. Si aparece un absceso y no se quita con antibióticos, la mujer debe consultar a un trabajador de salud que está capacitado para drenar un absceso usando instrumentos esterilizados.



Pezones adoloridos o agrietados



Si la mujer siente los pezones adoloridos cuando da el pecho, es probable que el bebé no esté en una buena posición. Si el bebé sigue mamando en una mala posición, los pezones le dolerán aún más a la madre y podrían agrietarse. Los pezones agrietados se pueden infectar.

Para tratar los pezones adoloridos o agrietados:

- Ayude a la madre a ponerse al bebé en una buena posición para que pueda llenarse la boca con el pecho (vea la página 282).
- La madre puede untarse leche materna en el pezón. Eso evitará que las grietas se infecten y mantendrá los pezones suaves para que no se rajen más.
- Anime a la madre a que se deje los pechos destapados al aire y a la luz del sol cuando no esté amamantando al bebé.
- Anime a la madre a seguir alimentando al bebé con los dos pechos. Dígale que puede empezar con el pecho que le duele menos y luego darle el pecho agrietado al bebé, una vez que le empiece a correr la leche.
- Si el dolor es tan fuerte que la madre no puede dar el pecho al bebé, ella puede sacarse la leche a mano y alimentar al bebé con una taza y una cuchara por algunos días.



Ofrézcale el pecho entero al bebé, no sólo el pezón. Así el bebé puede llenarse la boca.

Algodoncillo

Si el bebé normalmente mama en una buena posición, pero aún así a la madre le duelen los pezones más de una semana, es posible que ella o el bebé tengan algodoncillo. (El algodoncillo es una infección de hongos en los pezones de la madre o en la boca del bebé). Quizás la madre sienta comezón o un dolor punzante y ardiente en los pezones. El bebé podría tener manchas blancas o enrojecimiento en la boca.

Cómo tratar el algodoncillo

Mezcle violeta de genciana con agua para hacer una solución al 0.25%. Por ejemplo, si tiene una solución de violeta de genciana al 1%, mezcle 1 cucharadita con 3 cucharaditas de agua.

Con una tela limpia o un dedo, unte los pezones y las manchas blancas en la boca del bebé con esa solución 1 vez al día por 5 días. La violeta de genciana manchará la ropa y pintará de color morado la boca del bebé y los pezones de la madre. Eso es normal. La madre debe seguir dando el pecho al bebé. Si el algodoncillo no se mejora en 3 días, deje de poner la genciana de violeta y consiga consejos médicos.

El bebé tiene cólicos

Si un bebé empieza a llorar y encoge las piernas poco después de que comienza a mamar, podría tener gases. Algunos bebés tragan aire cuando maman. El bebé puede sentir alivio si eructa.

Póngase al bebé sobre el hombro y sóbele la espalda o dele palmaditas.



**o si
no**

Acueste al bebé sobre su regazo y sóbele la espalda o dele palmaditas.



**o si
no**

Siente al bebé agachado hacia adelante y sóbele la espalda o dele palmaditas.



A veces parece que al bebé le da cólicos cuando la madre come cierto alimento o condimento. La madre puede comer alimentos sin condimentos o dejar de comer un alimento que podría ser el causante de los gases, 2 ó 3 días (siempre que pueda seguir alimentándose bien). No hay ningún alimento en particular que hay que evitar, porque cada bebé es diferente.

Los bebés generalmente dejan de tener cólicos cuando tienen más o menos 4 meses de edad.

Situaciones que afectan el amamantamiento

Gemelos (mellizos, cuates, jimaguas)

Hay que dar el pecho a gemelos de la misma manera que a todos los demás bebés. Recuerde que mientras más mamen los bebés, más leche tendrá la madre. La madre podrá dar el pecho a los dos bebés al mismo tiempo o uno por uno.

Una madre de gemelos necesitará comer, beber y descansar más. También necesitará que su familia—y usted—le ayuden más.



Éstas son 2 buenas posiciones para dar el pecho a gemelos.



Bebés pequeños y bebés que nacen antes de tiempo

La mayoría de los bebés que nacen pequeños o antes de tiempo necesitan tomar leche materna. Si un bebé no puede mamar porque es muy débil, la madre puede sacarse la leche a mano y dársela al bebé con una taza o una cuchara, hasta que la criatura tenga suficientes fuerzas para mamar. Vea la página 256 para más información sobre el cuidado de los bebés pequeños.



Dar el pecho durante el embarazo

No es peligroso dar el pecho durante el embarazo ni tampoco amamantar a un niño más grande al mismo tiempo que a un recién nacido. La madre debe comer aun más y descansar lo suficiente.

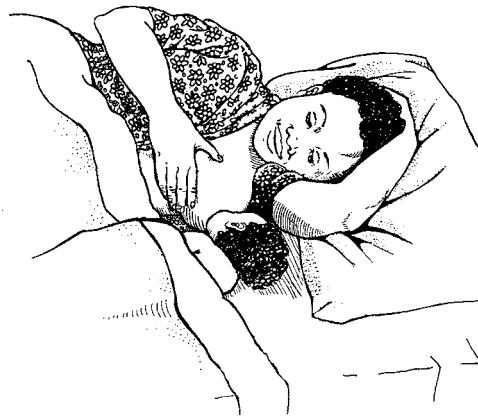
El nuevo bebé siempre debe comer antes que el niño más grande.

Cuando la madre está enferma

Por lo general, es mejor que una madre siga dando el pecho cuando está enferma. Para no enfermarse más, la madre puede:

- tomar suficientes líquidos.
- dar el pecho acostada.

Los familiares y los amigos pueden ayudar a la madre con sus quehaceres para que ella pueda descansar.



Medicinas

Por lo general, las madres que están dando el pecho no deben tomar medicinas. Pero a veces una madre enferma necesita tomar medicina. Entonces, ella debe tomar medicinas que no hacen daño cuando una mujer está amamantando.

La mayoría de las medicinas que aparecen en este libro se pueden tomar sin peligro durante el amamantamiento. Unas cuantas que sí pueden ser dañinas están marcadas con este símbolo en la sección sobre medicinas que comienza en la página 463.

¡ADVERTENCIA!



Las mujeres que están dando el pecho no deben tomar esta medicina.

El VIH y SIDA

Las madres que están dando el pecho deben protegerse contra el VIH. Para saber cómo protegerse, vea la página 334.

Algunas madres que tienen VIH les pasan el virus a sus bebés a través de la leche materna. Otras madres que tienen VIH dan el pecho a sus bebés pero no les pasan el virus. Nadie sabe por qué algunos bebés se infectan así y otros no. El VIH probablemente se transmite con más facilidad de la madre al bebé a través de la leche materna cuando:

- la madre se infectó por VIH hace poco.
- la madre ya está muy enferma de SIDA.
- además de la leche materna, la madre le da al bebé fórmula infantil u otros líquidos.
- la madre tiene los pezones agrietados o una infección de mama.
- el bebé tiene algodoncillo en la boca.

Para la mayoría de las madres, incluso las que tienen VIH, el amamantamiento es la forma más segura de alimentar a sus bebés. Eso se debe a que, en muchos lugares, muchos bebés se enferman o mueren de diarrea o de hambre a causa de la fórmula infantil y otras leches. Muchos más bebés mueren a causa de la fórmula infantil que a causa del VIH en la leche materna.



Si una madre que tiene VIH decide dar el pecho, estas cosas pueden reducir el peligro de pasar la enfermedad al bebé:

- **Darle al bebé sólo leche materna los primeros 6 meses.** Los bebés que, además de tomar el pecho, toman fórmula infantil, té u otros alimentos o bebidas, corren un mayor riesgo de infectarse que los bebés que sólo toman leche materna. Los demás alimentos y bebidas irritan los intestinos del bebé.
- Dejar de amamantar al bebé por completo después de 6 meses.
- Acomodar al bebé correctamente cuando le da el pecho para prevenir los pezones agrietados. (Vea la página 282).
- Tratar de inmediato el algodoncillo, los pezones agrietados y las infecciones de mama.
- Si tiene mastitis o un absceso en un pecho, no dar ese pecho al bebé. Debe sacarse la leche y botarla.



Para prevenir los pezones agrietados, ayúdele al bebé a llenarse la boca con el pecho.

Si una madre está tomando medicinas para tratar el VIH, hay menos peligro de que ella pase la enfermedad al bebé a través de la leche materna. Para más información sobre las medicinas que tratan el VIH, vea las páginas 491 a 498.

Calentar la leche materna para evitar que pase el VIH al bebé

Se puede calentar la leche materna hasta hervir para matar el VIH. Un bebé que tome esa leche calentada no está en peligro de contagiarse del virus. Calentar la leche materna cuesta trabajo, pero se puede hacer si hay agua limpia, combustible y apoyo para la madre.

Cómo calentar la leche materna

1. Ponga un frasco de leche materna en una olla con agua.
2. Caliente el agua hasta que hierva.
3. Quite la olla del fuego inmediatamente.
4. Deje que la leche se enfríe antes de dársela al bebé con una taza o un biberón.

No hay que dejar hervir la leche materna.

Hay que usar la leche materna pocas horas después de calentarla.

Alternativas al amamantamiento

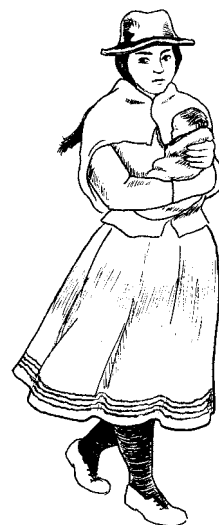
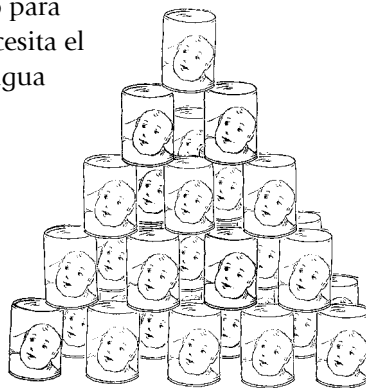
El pecho hace más provecho, pero hay algunas situaciones en que no es posible dar el pecho a un bebé. Si la madre tiene VIH, si está muy enferma o si adopta a un bebé, quizás ella no pueda amamantarlo o decida no hacerlo.

Para algunas familias, la fórmula infantil puede ser una buena alternativa a la leche materna.

La fórmula infantil es peligrosa a menos que existan estas condiciones:

- La familia tiene suficiente agua limpia para hacer toda la fórmula que necesita el bebé.
- La familia tiene suficiente combustible para hervir los biberones.
- La familia tiene suficiente dinero para comprar toda la fórmula que necesita el bebé (y no la cortarán con más agua para ahorrar dinero).

Tal vez 1 lata de fórmula infantil no parezca cara, pero comprar fórmula por muchos meses sí es muy caro.



Cuando una familia da fórmula a un bebé, debe seguir las instrucciones escritas en el envase al pie de la letra. No debe usar menos leche o polvo ni añadir más agua para que la leche dure más. **Los biberones y tetillas sucios, y la fórmula infantil cortada con mucha agua, pueden matar a un bebé.**

Algunas familias que no tienen suficiente dinero para comprar fórmula infantil han probado otras maneras de alimentar a sus bebés. Estas alternativas no servirán a todas las madres, pero quizás algunas mujeres las puedan aprovechar.

- Una pariente o una amiga que no tiene VIH puede dar el pecho al bebé.
- Se puede alimentar al bebé con leche animal. La leche animal tiene más grasa y menos azúcar que la leche humana. Por eso, hay que mezclarla con agua y azúcar antes de dársela a un bebé. No hay receta única para preparar la leche animal de la manera más saludable para el bebé. Aquí hay 2 maneras de prepararla, según el tipo de leche animal que tenga.



Quizás otra mujer pueda dar el pecho al bebé.

Para alimentar a un bebé con leche animal

Con leche de vaca, de cabra o de camello:

- Mezcle 100 ml de leche fresca con 50 ml de agua limpia y 2 cucharaditas de azúcar.

Con leche de oveja o de búfalo:

- Mezcle 50 ml de leche fresca con 50 ml de agua pura y 1 cucharadita de azúcar.

Caliente la mezcla hasta que empiece a hervir y quítela del fuego. Deje que se enfríe y dáselo al bebé de inmediato.

La leche animal no contiene todas las vitaminas que necesita un bebé que está creciendo. Por eso, hay que darle al bebé una gran variedad de frutas, verduras y otros alimentos a partir de los 6 meses de edad.



Cuando la familia alimenta al bebé con leche animal o fórmula infantil, es muy importante mantener todo muy limpio. Cada vez que se vaya a usar la taza, la cuchara, el biberón, las tetillas y los envases para la leche o la fórmula, hay que lavarlos muy bien y hervirlos 20 minutos.



La fórmula infantil, la leche enlatada ya abierta y la leche animal nunca deben dejarse al tiempo más de 2 horas. Le leche se empezará a echar a perder y podría enfermar gravemente al bebé. La fórmula infantil ya preparada se puede guardar en un refrigerador bien frío hasta 12 horas.