

Transcripción

La lactancia materna tiene muchos beneficios para usted y su bebé. La lactancia materna crea un vínculo especial entre la madre y el niño y la leche materna tiene todos los nutrientes que su bebé necesita en las cantidades correctas. También contiene sustancias especiales que ayudan a proteger a su bebé de las enfermedades.

Aunque que la Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia materna durante al menos el primer año de vida y más allá, durante el tiempo deseado mutuamente por la madre y el niño, cualquier cantidad de leche materna será beneficiosa para su hijo.

La lactancia materna es natural, es un proceso de aprendizaje tanto para la madre como para el bebé.

Antes de lactar, usted puede estimular el flujo de leche tomando una ducha rápida o sosteniendo compresas calientes sobre sus senos.

También ayuda encontrar una posición cómoda para alimentar. Su bebé debe quedar orientado hacia usted en una posición común: la posición de cuna, la posición de cuna cruzada, la posición de fútbol, sostén por la espalda o el sostén tumbado de lado. Usted puede usar cualquiera de estas posiciones en diferentes momentos a medida que su bebé crece.

Es importante que usted aprenda la forma correcta de sostener a su bebé, desde el principio, porque un sostén inadecuado es causa común de dolor en los pezones.

“Vamos a ver su posición, con el pulgar hacia arriba, dedos abajo, lleve sus dedos hacia la pared del pecho, de manera que se abra todo el espacio alrededor de la areola. Después, toque los labios con su pezón, queremos que él abra bien la boca, sin que los dedos se interpongan. Aquí vamos. Ahora acércalo y usted puede ver que así logra un agarre profundo con muy poca ayuda mía.”

La nariz, las mejillas y la barbilla del bebé deben tocar su pecho. No hay necesidad de hacer una vía aérea; su bebé puede respirar bien.

Las orejas, los hombros y las caderas de su bebé deben estar alineados.

“Me encanta esta posición que usando porque tiene vientre contra vientre, pecho contra pecho, así es como los bebés se amamantan mejor.”

Y asegúrese de mantener la mayor parte de su aureola, la parte oscura de su pezón, en la boca del bebé.

Lacte con el primer pecho durante el tiempo que su bebé lo desee, su pecho debe suavizarse mientras usted alimenta y haga eructar a su bebé antes de ofrecerle el segundo pecho.

Para hacer eructar a su bebé, colóquelo en su regazo o en su hombro y acaricie su espalda. También usted puede hacer eructar a su recién nacido sentándolo en su regazo y dándole palmaditas mientras usted sostiene la barbilla del bebé, entre su pulgar y el dedo índice. Después comience a alimentarlo con el segundo pecho.

Por lo general, los recién nacidos le dirán a usted cuando hayan terminado de lactar, conciliando el sueño o dándose la vuelta. Si su hijo se queda dormido después de tomar solo un poco de leche, puede que usted necesite animarlo a que termine de alimentarse.

Alterne el seno con el cual usted comienza a alimentarlo. Inicie con el pecho más lleno, ya que la mayoría de los recién nacidos no vacía el segundo seno tanto como el primero.

Anime a su bebé a que se amamante con frecuencia. Los bebés comen normalmente de 1.5 a cada tres horas debido a que su estómago es pequeño, tiene el tamaño aproximado de una nuez.

Su recién nacido puede estar somnoliento y necesitar ser despertado para alimentarse. Después de la primera semana más o menos, la mayoría de los bebés le harán saber a usted cuando tienen hambre llevando sus manos a sus bocas, haciendo movimientos rotativos o de succión o tornándose muy activos. Conozca las señales de alimentación de su bebé y atiéndalas. Esto se conoce como demanda de alimentación.

Usted puede alimentar a su bebé sanamente atendiendo la demanda, pero si su bebé no muestra señales de tener hambre, usted debe programar al menos una alimentación cada tres a cuatro horas.

Usted sabrá que su bebé de más de una semana está recibiendo suficiente leche si moja seis o más pañales y hace al menos una deposición cada día. Algunos bebés pueden hacer una deposición con cada comida. El aumento de peso también es otra señal de que su bebé se está alimentando bien.

Después de alimentarse, su bebé debe estar relajado y contento.

Recuerde, la mayoría de los bebés alimentados con leche materna reciben todos los nutrientes que necesitan de la leche materna. No necesitan biberones suplementarios de fórmula o de agua. Esto puede desalentar a su bebé a que se lacte con leche materna y reduce su producción de leche.

Si usted está planeando volver al trabajo o estará lejos de su bebé durante el tiempo de alimentación, puede extraer y almacenar su leche materna. Pregúntele a su proveedor del cuidado de la salud para recibir instrucciones.

Los beneficios de salud y emocionales de la lactancia materna son muy gratificantes tanto para la madre como para el bebé. Si usted tiene alguna pregunta o dificultades, póngase en contacto con su pediatra, un especialista en lactancia, enfermera, educador de parto u otro proveedor del cuidado de la salud que tenga experiencia con lactancia materna.