

Transcripción

Felicitaciones por la decisión de amamantar a su bebé. Usted ha tomado la decisión de proporcionarle a su bebé el alimento más saludable que la naturaleza provee.

La leche materna tiene todas las vitaminas y nutrientes que su bebé necesita, en cantidades apropiadas. También contiene anticuerpos naturales que protegen a su bebé de las enfermedades.

Los estudios han demostrado que los bebés amamantados tienen menos infecciones de los oídos y de los pulmones, menos diarrea y enfermedades relacionadas, y son menos propensos a desarrollar alergias tempranas que los bebés alimentados con fórmula. La lactancia materna reduce el riesgo de que su niño desarrolle Diabetes, enfermedades digestivas crónicas, enfermedades neurológicas y ciertas formas de cáncer.

La lactancia materna también beneficia a las madres. La lactancia materna estimula su útero, ayudándolo a regresar más rápidamente a su tamaño antes del embarazo. Y puede ayudarle a usted a recuperar su peso antes del embarazo cuando usted come sanamente y está físicamente activa. La lactancia puede reducir su riesgo de desarrollar cáncer de mama, cáncer uterino y de ovarios. También ayuda a aumentar la resistencia ósea. Y el contacto piel a piel mejora el vínculo emocional entre usted y su bebé.

Estas son algunas de las razones por las cuales la Academia Americana de Pediatría recomienda que las madres proporcionen solo leche materna a sus bebés durante los primeros seis meses de vida y continúen amamantándolo durante el resto del primer año, o más, durante el tiempo que lo deseen tanto la madre como el niño.

Para asegurarse de que su bebé se está alimentando exclusivamente de leche materna desde el comienzo, coloque a su bebé en su pecho tan pronto como sea posible después del nacimiento.

"Podemos ver que él lo intenta. Muy bien. Puede ayudarle."

Diga a las enfermeras que identifiquen a su bebé como un bebé con alimentación materna. Deben evitarse los biberones de fórmula o agua. Todo lo que necesita su bebé es usted.

La primera leche que producen sus senos es una sustancia gruesa y altamente nutritiva llamada calostro. El calostro es el alimento perfecto para los primeros días de vida de su niño y su cuerpo lo crea en la cantidad adecuada para el pequeño estómago de su recién nacido.

De tres a cuatro días, la succión de su bebé estimula una hormona dentro de usted que le indica a su cuerpo que produzca leche materna. Esto se conoce como 'la bajada o llegada de su leche'.

Algunas mujeres describen una sensación de hormigueo en sus pezones cuando su leche comienza a fluir. Usted puede experimentar esta sensación o no. Esta sensación es causada por el reflejo de eyección de la leche o 'la bajada'. Esta 'bajada' puede sentirse extraña, pero no debe ser incómoda.

Cuanto más se alimente su bebé, más leche usted producirá. Este aumento en el suministro de leche funciona perfectamente para su bebé, porque al mismo tiempo el estómago de su bebé crece y puede albergar más leche.

Alimentar tanto y tan a menudo como su bebé lo desee y su cuerpo se ajustará para suministrar la cantidad correcta de leche, permitiendo que su bebé reciba toda la leche materna que necesita para una salud adecuada y un crecimiento continuo.

A medida que usted continúe amamantando, tanto usted como su bebé se beneficiarán. Siéntase tranquila sabiendo que está proporcionando el comienzo más saludable que puede para la vida de su bebé.