

Transcripción

Aunque la lactancia materna es natural, se necesita algún tiempo para acostumbrarse a ella. Pero tenga la certeza, que hay maneras que ayudan a hacerla más fácil y muchas estrategias disponibles para ayudarle a usted a alimentar a su bebé. Cada bebé es diferente.

“Los bebés no son libros de texto. No hay un límite de tiempo específico para este proceso. Debe alimentarlo cuando adquirida.”

“¿De acuerdo?”

Alimentarlo a demanda, significa que usted alimentará a su bebé cada vez que él indique que tiene hambre. Después de la primera semana o algo así, la mayoría de los bebés le harán saber a usted cuando tienen hambre llevando sus manos a la boca, haciendo movimientos de rotación o de succión o tornándose muy activos.

Conozca a su pequeño; sus señales y patrones de alimentación para que usted pueda proporcionarle toda la leche materna que su bebé necesita. Usted puede alimentar a su bebé sanamente de acuerdo a demanda, pero si su bebé no muestra señales de tener hambre o no se despierta para alimentarse, debe programar al menos una alimentación cada 3 a 4 horas.

Estimule a su recién nacido somnoliento a alimentarse cambiando su pañal, teniendo contacto piel a piel, limpiándole la cara con un paño húmedo o frotándole suavemente la espalda, la cabeza o la parte inferior de sus pies.

Siempre que usted comience una alimentación, cambie el pecho con el que comienza, porque la mayoría de recién nacidos generalmente no vacían el segundo pecho tanto como el primero. Esto le ayuda a asegurarse de que ambos están igualmente estimulados y ninguno de sus senos se sentirá incómodo.

Si usted tiene dificultad para recordar con qué lado comenzar, comience la alimentación con el pecho que sienta más lleno. A medida que la lactancia materna se convierte en una rutina, usted aprenderá a medir la llenura de cada seno.

“¿Cuándo debo cambiar de seno y a los cuántos minutos en promedio?”

“En realidad, Dexter decidirá cuánto tiempo quiere amamantar con ese pecho. Así que realmente no hay ningún tiempo establecido en cuanto a minutos con cada pecho, él lo determinará.”

La alimentación a demanda también significa que usted alimentará a su bebé tanto tiempo como él lo desee con cada pecho. No hay un horario establecido. Sea flexible y siga las señales de su bebé.

Cuando la succión de su bebé disminuye o se detiene y su seno está suave, quizás ha terminado con ese lado. Haga eructar a su bebé y luego ofrézcale el segundo pecho. Él puede o no tomar el segundo pecho. Eso está bien. Recuerde, cada bebé es diferente.

Los recién nacidos por lo general le dirán a usted cuando terminan de amamantar quedándose dormidos o dándose la vuelta. Si su niño se queda dormido después de tomar sólo un poco de leche, anímelo a continuar para que reciba toda la leche nutritiva y rica que necesita.

Después de la primera semana, usted sabrá que su bebé está recibiendo suficiente leche si moja seis o más pañales al día y hace al menos una deposición al día. El aumento de peso también es otra señal de que su niño está comiendo bien.

Recuerde, los bebés amamantados correctamente obtienen toda la nutrición que necesitan de la leche materna. No necesitan biberones suplementarios de fórmula o de agua en las primeras semanas de vida. Ellos pueden desanimar a su bebé a amamantar y disminuir su suministro de leche.

Si usted está planeando regresar al trabajo o estar lejos de su bebé durante las horas de alimentación, es posible que usted ya esté pensando en extraer y almacenar su leche materna. Agregar biberones de leche materna a su rutina se debe considerar sólo después de un suministro de leche bien establecido. Hable con el pediatra de su bebé o con su consultor de lactancia para ver si el bombeo es adecuado para usted y cuando lo es.

Aunque puede no parecer al principio, amamantar a su bebé será más fácil con el tiempo. A medida que usted conozca las señales de su bebé, así como su propio cuerpo, usted desarrollará sus propias estrategias de alimentación para que pueda responder mejor a todas las necesidades de alimentación de su bebé.