

Lo esencia sobre la lactancia materna

****Lo esencia sobre la lactancia maternal (Parte 1)****

Amy Deluca

Amamantar es maravilloso para la mamá y para el bebé. Pero para algunas mamás puede parecer algo complicado. Te mostraremos unas mamás como tú que han amamantado con éxito para que escuches de primera mano cómo hicieron para incluir al bebé en su rutina diaria durante este hermoso periodo de sus vidas.

Jennifer

Me hace sentir muy bien saber que hago lo que es mejor para ella. Lo que más me gusta es sentarme con ella tranquila en su habitación y amamantarla. Es sólo ella y yo y el mundo ¡Es tan lindo!

Molly

Me encanta la conexión que siento cuando amamanto. Elijo amamantar porque creo que es la mejor forma de aportarle la nutrición que necesita. Es algo que lleva mucha práctica. Me ayudaron mucho las consultas de lactancia del hospital. El grupo de lactancia fue muy importante porque había muchas mamás primerizas y todas tenían problemas similares.

Amie

Me gusta amamantar porque es una linda experiencia de acercamiento. Hay muchos mimos y el bebé recibe la nutrición que necesita. Al principio no fue fácil amamantar. A Samuel le costaba mucho prenderse, pero yo me había propuesto seguir intentándolo hasta lograrlo. Quería alimentarlo sólo con leche materna. Requiere habilidad, paciencia y perseverancia. Tuve que darle tiempo. Me di cuenta que necesitaba apoyo y les consulté a mis amigas que habían amamantado y me puse en contacto con una asesora en lactancia. Así obtuve el apoyo que necesitaba.

Katie

Decidí amamantar a Lucia porque es lo más natural que uno puede hacer por su bebé. Sabía que al principio sería difícil, pero creo que con paciencia y tranquilidad el proceso resulta mucho más fácil. Aprendí cómo debía sentarme y relajar los hombros. Entendí que no era un concurso de velocidad. Cuando ya está lista, siento como se prende al pecho. Se siente como un tironcito suave y entonces de repente la leche baja y comienza a salir, parece como un cosquilleo. Entonces sé que ella ya está tomando la leche y que comienza a succionar más rápido. Me encanta, es nuestro momento especial juntas. Puedo mirarla a los ojos y detenerme por un instante y apreciar lo que tengo. Adoro la manera en que me mira y me toca cuando la amamanto.

Amy Deluca

Todas estas mamás tienen algo en común: Les encanta amamantar y además creen que es lo mejor que pueden hacer por su bebé. Tienen una conexión especial y un vínculo que perdurará toda la vida.

****Lo esencial sobre la lactancia maternal (Parte 2)****

Amy Deluca

Ahora que ya has establecido un horario para amamantar y tu bebé está recibiendo todos los excelentes nutrientes de tu leche materna, debes considerar la posibilidad de usar un sacaleches.

Kathy Moren

El sacaleches es una imitación de lo que el bebé hace cuando se amamanta. Proporciona el mismo tipo de estimulación al pecho, aunque no tan fuerte pero muy similar a la que produce el bebé. Además, al sacar la leche el cuerpo recibe la señal para comenzar a producir más leche para

mantener el suministro. Es posible que una mamá que trabaja deba sacarse leche tres veces al día porque esa es la frecuencia con que se alimentará su bebé cuando ella no esté.

Amy Deluca

Existen muchos tipos diferentes de sacaleches. Cada uno de ellos tiene sus beneficios.

Beth Iovinelli

Creo que es importante encontrar el sacaleches adecuado a tus necesidades. Una mamá que vuelve al trabajo necesitará un sacaleches rápido, eficiente y fácil de usar. Pero si se queda en casa sacará leche cada tanto y un sacaleches manual puede ser suficiente.

Kathy Moren

Este es un sacaleches que está a la venta y es el que mejor imita lo que un bebé hace cuando se amamanta. Te enseñaré como se usa. Primero debes conectar el tubo al sacaleches, justo aquí, asegurándote de que esté bien colocado y al ras. Después tomas el embudo para colocar en el pecho y el biberón y los ajustas bien, asegurándote de que no haya pérdida de aire. A continuación, tomas el tubo y lo colocas en la parte posterior del embudo, justo aquí donde la mamá colocará el pecho. Y lo enciendes, o mueves esta perilla que está aquí. Este sacaleches tiene dos fases, en la primera, la succión es suave pero rápida para que comience a bajar la leche. En la segunda, la succión es lenta pero más fuerte para que la leche salga de los pechos. Si la mamá lo desea puede pasar antes a la segunda fase, sino, el sacaleches lo hace de manera automática después de dos minutos. También puede presionar este botón para pasar a la segunda fase.

Amy Deluca

Después de extraer la leche debes almacenarla hasta cuando tu pareja o quien cuide del bebé deban usarla. Para preparar la leche materna refrigerada o congelada coloca el contenedor en agua tibia hasta que alcance temperatura ambiente.

Kathy Moren

Es muy fácil almacenar leche materna. Puede conservarse en la nevera de cinco días. En el congelador normal de tres a seis meses y en uno con menor temperatura hasta un año.

Carol

Requiere algo de esfuerzo, pero creo que vale la pena porque así mi hijo puede tener una parte de mí cuando no estoy con él.

Jennifer

Usar el sacaleches implica un gran compromiso, pero si nos organizamos podremos hacerlo. Una vez que te acostumbras es muy fácil.

Amy Deluca

Así es que incorpora el sacaleches a tu rutina diaria. Verás que tendrás más flexibilidad y podrás compartir una parte de ti con tu bebé aún cuando estés lejos.

*******Lo esencial sobre la lactancia maternal (Parte 3)*******

Amy Deluca

El amamantamiento es un proceso natural pero los primeros intentos siempre parecen complicados. Quizás tengas que probar diferentes posiciones hasta que tú y tu bebé se sientan cómodos.

Kathy Moren

Lo más importante es ante todo que la mamá encuentre la posición más cómoda para ella. Es muy importante sentarse en posición recta en un sillón con la cola bien apoyada contra el respaldo y las primeras veces colocar almohadas alrededor para contar con algo de apoyo para el bebé.

Si el bebe no está en la posición correcta en el pecho o no está bien apoyado se puede sentir dolor en los pezones. Cuando amamantes debes asegurarte de sostener dos cosas: El pecho y el bebé. Sin cargar el peso del pecho sobre la cara del bebé y sosteniéndolo cerca de ti para que se sienta seguro y a salvo.

Amy Deluca

Hay cuatro formas diferentes que pueden usar las mamás para sostener al bebé cuando lo amamantan. Comenzando con la llamada cuna.

Kathy Moren

En la posición de cuna la mamá rodea al bebé con un brazo por detrás de la cabeza y con el otro alrededor de la espalda sosteniéndole las piernas y la colita.

En la posición de pelota de fútbol, la mamá coloca al bebé sobre el pliegue interno del brazo sosteniéndole la cola y las piernitas y le coloca la mano de ese brazo detrás del cuello para acercarlo al pecho.

En la de cuna cruzada la mamá usa la mano del lado que está amamantando para sostener el pecho y la otra para sostener al bebé.

Otra forma es recostarse de costado. La mamá y el bebé con las barrigas juntas y la nariz del bebé en línea con el pezón de la mamá.

Jennifer

Yo he probado con varias posiciones, pero la de cuna me parece la más cómoda.

Katie

Me gusta mucho recostarla al costado especialmente de noche. Nos ponemos cómodas y a ella le encanta.

Amy Deluca

Es muy importante aprender las posiciones y saber cómo hacer para que el bebé se prenda bien.

Kathy Moren

Para que el bebé se prenda bien, debe abrir la boca muy grande. El pecho debe tener soporte para que la mamá pueda guiar al bebé. Por lo general haciéndole cosquillas en la nariz o en la boca con el pezón para que la abra bien y así colocarlo en el pecho.

Amy Deluca

Recuerda que lograr una posición correcta para ambos es fundamental para un buen amamantamiento. Con un poco de práctica y paciencia podrás aportarle a tu bebé los beneficios probados de la leche materna.

*******Lo esencial sobre la lactancia materna (Parte 4)*******

Amy Deluca

Amamantar es una experiencia hermosa y le da al bebé los nutrientes más importantes. Pero muchas mamás deberán volver al trabajo después del parto y tal vez sientan la tentación de dejar de amamantar. Usando un sacaleche tendrás la opción de darle a tu bebé todos los beneficios de tu propia leche materna.

Erin Dugan

Las mamás pueden continuar amamantando después de regresar al trabajo, pueden darle el pecho a la mañana y a la noche y extraerse leche durante el día en su lugar de trabajo.

Conviene hablar con el empleador algunas semanas antes de regresar al trabajo para confirmar que contarás con el lugar y tiempo necesario para extraerte la leche.

Las mamás deben hacerle saber a su empleador que necesitan un lugar seguro, limpio y privado para extraerse la leche

Amy Deluca

Jennifer trabaja en una empresa que apoya a las mamás que trabajan.

Gail Davis

Por el bien de la mamá es importante que sepa que puede regresar a la empresa y continuar trabajando para mantener a su familia sabiendo que aún puede proporcionarle al bebé la mejor alimentación. Es decir, la leche materna.

Jennifer

Tenían una política interna de lactancia, incluso una sala con un saca leche eléctrico que podía usar. Así que no tenía que cargar el mío junto con todas las otras cosas desde casa y eso facilitó mi regreso al trabajo.

Erin Dugan

Los beneficios para los empleadores que apoyan la continuidad de la lactancia son increíbles. La mamá siente gran lealtad hacia el empleador, vuelve al trabajo más pronto, es menos probable que deje su puesto porque sabe que su empleador la apoya y el empleador reduce los costos de atención de la salud ya que el niño se enferma menos y la mamá no se ausenta tan a menudo.

Amy Deluca

La calidad del cuidado del bebé es otro tema para las mamás que trabajan. Encontrar a alguien de confianza que propicie un ambiente acogedor y que apoye la lactancia te permitirá volver al trabajo en paz.

Erin Dugan

La leche que se extrae la mamá en el trabajo puede usarla la persona que cuida del bebé: Una abuela, una guardería o cualquier persona que lo cuide mientras la mamá está trabajando.

Kathy Moren

Necesitarás extraerte algo de leche mientras estás con licencia por maternidad para guardarla y así tener una reserva para cuando te reincorpores al trabajo.

Amy Deluca

David el esposo de Carrie es uno de los que alimenta al bebé mientras ella trabaja.

Carrie

Me preocupaba que me extrañara y que le fuera difícil tomar el biberón en lugar del pecho.

David

Es una sensación hermosa poder darle yo mismo el biberón al bebé. Le quita a Carrie mucha presión y me permite crear una conexión como padre.

Amy Deluca

Dejar al bebé en casa y volver al trabajo puede ser muy agobiante. Pero con la planificación adecuada y el uso de un sacaleche mejorarán las cosas para ti y tu bebé.