

Amamantando a su Recién Nacido

Cada bebé es diferente. Y cada madre y bebé tienen diferentes maneras de amamantar. La siguiente es una idea general de cómo amamantar, que tal vez quiera probar, hasta que se sienta más cómoda y encuentre qué funciona mejor tanto para usted como para su bebé.

La mayoría de recién nacidos amamantan cada 1½ a tres horas porque sus estómagos son muy pequeños. Anime a su bebé a comer con frecuencia. Normalmente un bebé come entre 8-12 veces al día.

Después de la primera semana más o menos, la mayoría de los bebés le harán saber cuándo tienen hambre llevando sus manitas a la boca, haciendo movimientos de succión o siendo muy activos. Reconozca las señales de hambre que le da su bebé y responda. Esto se conoce por Demanda de Alimentación.

Cuando su bebé le indique que está listo para comer, siéntese en posición cómoda, usando una almohada para apoyar a su bebé frente al pecho con el que va a alimentarlo primero. Cada vez que amamante a su bebé, debe alternar el seno con el que empezó. La mayoría de recién nacidos, no vacían el segundo seno tanto como el primero y esto le ayudará a asegurarse que ambos senos sean igualmente estimulados.

Asegúrese de que los oídos, hombros y caderas de su bebé están bien alineados.

Ayude a que su bebé se prenda correctamente del pecho. Sostenga su cabeza con una mano y guíe su pecho hacia la boca del bebé, dirigiendo su pezón hacia la nariz del bebé.

“Ahora acérquelo y hágale cosquillas en la boca. Bien...”

Cuando abra su boca, acérquelo hacia usted.

“... bien.”

Asegúrese de mantener la mayor parte de su aureola, la parte oscura alrededor del pezón, en la boca del bebé. Su nariz y sus mejillas deben tocar su seno y la barbilla del bebé debe estar hundida en el seno. Mantenga al bebé cerca de su cuerpo al alimentarlo.

No se preocupe. Su bebé puede respirar bien.

Si su bebé no se prende correctamente o si usted siente dolor, retire al bebé del pecho, poniendo su dedo en la boca del bebé, para interrumpir la succión y a intentarlo.

Es posible que sienta una especie de hormigueo o de tirantez cuando su bebé se prenda y comience a succionar.

“Sentirá un tirón muy suave, pero no debe ser doloroso. Notamos una excelente succión, una profunda succión e incluso a veces se escucha cuando traga. Es como un sonido de ‘k’.”

Puede darse cuenta cuando su bebé está comiendo pues mueve su mandíbula y escucha un tragar rítmico.

“Va a succionar, succionar, tragar, respirar y después quizás olvide lo que está haciendo, y se despierte y vuelva a succionar. Eso es normal y esperado en los recién nacidos.”

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Amamantando a su Recién Nacido

Dele el primer pecho por el tiempo que su bebé lo desee, su seno se debe suavizar al alimentarlo. Si su hijo se queda dormido después de amamantar poco tiempo, tal vez sea necesario que lo anime para que continúe comiendo.

La mejor forma de despertar a un bebé somnoliento que amamanta es por medio del contacto de piel a piel. Después de terminar con el primer lado, su bebé debe eructar antes de darle del segundo. Para hacer que eructe, coloque a su niño en su regazo o en su hombro y dele palmaditas en la espalda.

También puede hacer eructar a su recién nacido sentándolo de lado en su regazo y dándole palmaditas en la espalda, mientras le sostiene la barbilla con el pulgar y el índice.

Después empiece a alimentarlo con el segundo pecho.

Por lo general, los recién nacidos indican cuando han terminado de comer, al dormirse o voltearse. Después de comer, su bebé debe verse relajado y contento.

Con el tiempo, usted y su bebé desarrollarán una rutina de lactancia relajada. Disfrute de estos momentos de calma y unión con su bebé y permítase sentirse satisfecha y relajada como madre.