

Cuidado del Recién Nacido: Repaso General de la Lactancia Materna

La lactancia materna tiene muchos beneficios para ti y para tu bebé.

Amamantar fomenta una cercanía especial entre la mamá y el bebé, y la leche materna contiene todos los nutrientes que necesita tu bebé en las cantidades adecuadas.

También contiene sustancias especiales que ayudan a proteger a tu bebé contra enfermedades.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mamás alimenten a sus bebés solo con leche materna los primeros seis meses de vida y que continúen haciéndolo al iniciar la alimentación complementaria por al menos dos años.

Puedes amamantar más tiempo si así lo desean tú y tu hijo.

Mientras que amamantar es algo natural, requiere de un período de aprendizaje para el bebé y la mamá.

Antes de amamantar, puedes estimular el flujo de leche si tomas un baño veloz en regadera o sujetas compresas tibias contra los senos.

También ayuda si encuentras una posición cómoda para alimentarlo.

Tu bebé debe estar frente a ti, en una de las posiciones comunes: la posición de cuna, posición de cuna cruzada, posición de fútbol, posición recostada, o la posición de lado.

Puedes utilizar todas las posiciones conforme crece tu bebé.

Es importante que aprendas la manera correcta para que tu bebé "se prenda" desde el principio, porque prenderse incorrectamente es una causa común de dolor en los pezones.

Veamos tu posición, el dedo pulgar arriba, dedos debajo, empujando los dedos hacia el tórax, para abrir todo el espacio alrededor de la areola.

Ahora toca tu pezón a sus labios, queremos que abra bien la boca, sin tener los dedos en el camino, eso, así es.

Ahora llévalo hacia arriba y puedes ver que has logrado que se prenda bien y profundamente con un poco de ayuda.

La nariz, mejillas y barbilla del bebé deben tocar tu seno. No es necesario hacer espacio para que respire; tu bebé puede respirar bien.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cuidado del Recién Nacido: Repaso General de la Lactancia Materna

Los oídos, hombros y cadera de tu bebé, están en una línea recta.

Me encanta esta posición que usas ahora porque están estómago contra estómago, pecho a pecho, así es como amamantan mejor los bebés.

Y debes asegurarte de que mantienes la mayor parte de tu areola, la parte oscura del pezón, en su boca.

Amamanta con el primer seno el tiempo que quiera tu bebé; se debe ablandar tu seno conforme se alimenta, y haz que eructe antes de ofrecerle el otro lado.

Para que eructe tu bebé, colócalo en tu regazo o en tu hombro, y dale palmaditas a su espalda.

También puedes hacer que eructe si sientas a tu bebé de lado en tu regazo y le das palmaditas mientras sostienes su barbilla segura con el dedo pulgar y el índice.

Ahora empieza a darle de comer con el otro seno.

Los recién nacidos normalmente te avisan cuando han terminado de comer al quedarse dormidos o voltearse del otro lado.

Si se queda dormido tu bebé después de haber comido solo un poco, tal vez quieras motivarlo a terminar de comer.

Debes alternar el pecho con el que inicias cuando lo alimentas. Empieza con el seno más lleno ya que la mayoría de recién nacidos normalmente no logran vaciar el segundo seno tan bien como el primero.

Motiva a que tu bebé coma con frecuencia. Los bebés normalmente comen cada 1.5 a tres horas, porque sus estómagos son pequeños, tienen el tamaño de una nuez.

Tal vez tu recién nacido esté dormido y necesite ser despertado para alimentarlo. Después de una semana más o menos, la mayoría de los bebés avisan cuando tienen hambre al ponerse las manos en la boca, haciendo movimientos de succión o búsqueda o volviéndose muy activos.

Aprende las señales que te da tu bebé para que lo alimentes cuando lo pide. Esto se conoce por alimentación por demanda.

Puedes alimentar a un bebé saludable por demanda, pero cuando tu bebé no muestra señales de tener hambre, debes darle de comer con un horario de cada tres a cuatro horas.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cuidado del Recién Nacido: Repaso General de la Lactancia Materna

Sabrás que tu bebé de más de una semana de nacido toma suficiente leche, si moja seis o más pañales y al menos una evacuación al día.

Algunos bebés tienen una evacuación después de cada alimentación.

El aumento de peso es también otra señal de que tu bebé come bien.

Después de alimentar a tu bebé debe tener apariencia relajada y contenta.

Recuerda, que los bebés que amamantan reciben todos los nutrientes que necesitan de la leche materna.

No son necesarios biberones suplementarios de fórmula o agua.

Podrían desanimar a que el bebé amamante y reducir tu dotación de leche.

Si planeas regresar al trabajo, o estar lejos de tu bebé cuando le toca comer, puedes extraer y almacenar tu leche materna.

Pídele a tu profesional médico instrucciones.

Los beneficios de salud y emocionales de amamantar son muy gratificantes para la mamá y el bebé.

Si tienes preguntas o dificultades, llama a tu pediatra, a la especialista en lactancia, enfermera, educador del parto o a otro profesional médico que tenga experiencia en la lactancia materna.