

La lactancia materna en las primeras semanas

Aprenda sobre la lactancia materna

- Hable con otras mujeres que hayan dado de mamar. Tome una clase de lactancia materna, lea libros o folletos.
- Tener un bebé es un gran cambio en su vida, independientemente de que le dé o no de mamar. La lactancia materna y el cuidado del bebé se vuelven más fáciles con práctica y experiencia.

El comienzo de la lactancia materna

- Comience a amamantar a su bebé lo antes posible después del nacimiento.
- Sostenga a su bebé sin ropa contra su piel. El contacto de piel a piel entre usted y su bebé es el mejor comienzo para la lactancia materna y la mejor manera de mantener calentito y tranquilo al bebé.
- Tenga a su bebé con usted en el cuarto del hospital así puede darle de mamar cada 1½ a 3 horas.
- Antes de irse a casa, pídale a una enfermera que la observe dando de mamar durante una sección completa de lactancia materna para asegurarse de que su bebé está obteniendo leche.

Amamante a su bebé con frecuencia

Dé de mamar al bebé cada 1½ a 3 horas, u 8 a 12 veces en 24 horas. Su bebé necesita la leche que sale en los primeros días (calostro) antes de que su suministro de leche sea abundante. Déle de mamar a menudo, así su cuerpo se acostumbra a producir suficiente cantidad de leche. Sus pechos no necesitan “descansar” ni “llenarse” entre mamadas. ¡Su cuerpo siempre está produciendo leche!

Déle de mamar en cuanto muestre signos de hambre

Los bebés le dan signos de que tienen hambre:

- Chupándose las manos, chasqueando los labios.
- Buscando el pezón (girando la cabeza de lado con la boca abierta).
- Quejándose.

Si su bebé llora, lo cual es un signo tardío de hambre, cálmelo antes de darle de mamar.

Tres pasos para que el bebé se prenda bien al pecho



Paso 1. Coloque al bebé de costado, con la cabeza, la barriga y las rodillas hacia usted. Acerque la cola del bebé hacia su cuerpo con el antebrazo. Su pezón deberá apuntar a la nariz del bebé.



Paso 2. Si se sostiene el pecho con la mano, asegúrese de colocar el pulgar y los dedos hacia atrás, fuera del pezón. Haga cosquillas con su pezón en la nariz del bebé. Cuando abra bien la boca, permita que la cabeza del bebé se incline hacia atrás. Ahora su pezón está apuntado al techo de la boca del bebé. Acerque al bebé hacia el pecho, con la barbilla primero.



Paso 3. La barbilla del bebé debe estar presionada contra su pecho. La nariz del bebé debe estar desobstruida o tocando el pecho ligeramente. Asegúrese de que el bebé se haya prendido bien al pecho y tomado el pecho con toda la boca.

Cómo terminar una sección de lactancia materna

Permita que su bebé termine la sección de lactancia materna. Su bebé soltará el pecho o se quedará dormido cuando ya no tenga hambre. Se verá muy satisfecho. Si es necesario, interrumpa la succión antes de sacar al bebé del pecho deslizando suavemente su dedo entre las encías del bebé.

Evite la fórmula, los biberones o los chupetes

Evite darle fórmula en las primeras 4 a 6 semanas. Darle fórmula al bebé es decirle a su cuerpo que no produzca leche y hará que su suministro de leche disminuya. Cuando se usan tetinas en las primeras semanas éstas pueden confundir al bebé y también reducir su producción de leche. Los bebés que reciben pecho no necesitan agua, agua con azúcar o fórmula.