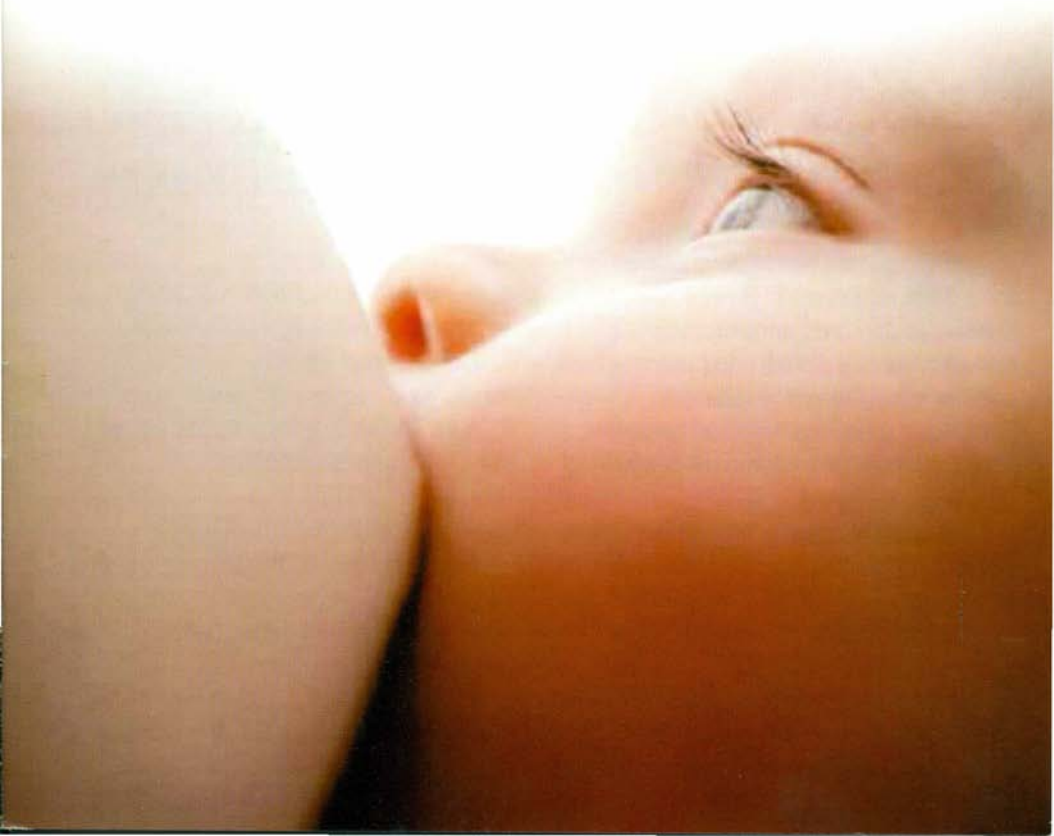



Cómo
amamantar
a tu bebé sin
stress?





Amamantar es una experiencia de aprendizaje. Conocer algunas sugerencias al principio de esta etapa es lo mejor para un buen comienzo. Una vez que sepas como amamantar a tu bebé podrás relajarte y disfrutar tiempo de calidad junto a él.

Un buen comienzo hace la lactancia **fácil**

Tan pronto tu hijo nazca, lo mejor es lactar

Justo después del parto el bebé está listo para succionar en los primeros 30 a 50 minutos, tu bebé es capaz de encontrar tu pecho y lactar. La temprana y frecuente succión en las primeras horas y días ayuda para que baje la leche más rápido. La primera leche llamada calostro es un fluido transparente y ligeramente amarillento, extremadamente rico en proteínas y vitaminas, también contiene anticuerpos los cuales son importantes ya que otorgan al bebé un sistema de defensas que aun no lo tiene desarrollado.

El contacto piel a piel y 24h en la habitación hace la lactancia más fácil

En los primeros días permanece con tu bebé para alimentarlo de acuerdo a sus necesidades y no le administres ningún otro alimento que no sea tu leche. Disfruta el contacto piel a piel, esto ha demostrado que ayuda a la lactancia y refuerza la relación madre e hijo.

Sé paciente:

La leche comienza a ser producida, en mayores cantidades dentro de 2 a 4 días después del parto haciendo que los senos se sientan llenos.

Disfruta

Cada minuto de la lactancia

LA LACTANCIA DEBERÍA SER CÓMODA Y SEGURA

La lactancia provee un tiempo para que tú y tu bebé se relajen juntos. Por esto necesitas estar cómoda para sostener a tu bebé en forma segura y en una posición adecuada.

LA ALIMENTACIÓN DESEADA ES LA MEJOR MANERA DE HACERLO

Un bebé debería ser alimentado tan frecuentemente como lo desee sea de día o de noche. Esta alimentación frecuente es un estímulo para la producción de leche y también garantiza el suficiente contacto piel a piel entre la madre y el bebé.

Permite a tu bebé continuar succionando en el pecho hasta que espontáneamente suelte el pezón. Después de un corto descanso se le puede ofrecer el otro seno.

NO TE PREOCUPES SI TU BEBÉ ESTÁ UN POCO ADORMECIDO

Algunos bebés vaciarán un seno en 5 minutos; otros necesitan 20 minutos o más.

¿CÓMO SABER SI TU BEBÉ TIENE HAMBRE?

Los bebés pueden comunicar su hambre con pequeños signos:

- Movimientos y sonidos de succión
- Sonidos de saboreo
- Lamer los labios y sacar la lengua
- Rápidos movimientos de ojos
- Poner la mano en la boca y succionarla

Comienza la lactancia a los primeros signos de hambre, no esperes hasta que tu bebé llore.

¿CÓMO SABER SI TU BEBÉ HA TOMADO SUFICIENTE LECHE MATERNA?

La ganancia de peso es un buen indicador de que tu bebé se está alimentando correctamente. Guíate por las curvas de crecimiento y pide consejo a tu pediatra.

¿CÓMO SOSTENER A TU BEBÉ DURANTE AL AMAMANTAMIENTO?

La lactancia exitosa requiere práctica y una posición adecuada.

Después de que hayas experimentado con diferentes posiciones de lactancia seguramente encontrarás las más cómodas para los dos. He aquí algunas posiciones a tratar:



SOSTENIMIENTO DE CUNA

- Siéntate recta y coloca a tu bebé de lado cruzado su regazo, frente a ti.
- Sostén la base y parte baja de la cabeza de tu bebé con tu brazo, entonces mueve su cara cerca de tu seno.
- Frota la boca o quijada del bebé con tu pezón.



SOSTENIMIENTO DE FÚTBOL

Esta posición es más útil si has tenido parto por cesárea, tienes senos grandes, o si estás alimentando gemelos.

- Toma a tu bebé bajo tu brazo
- Sostén la cabeza y cuello con tu mano.
- Deja los pies del bebé extendidos hacia tu espalda
- Usa una almohada para apoyar su brazo y usa tu mano libre para dirigir la boca del bebé hacia tu seno.



POSICIÓN ACOSTADA DE LADO:

Muchos hospitales sugieren esta posición si has tenido parto por cesárea.

- Coloca la cabeza del bebé en tu seno de abajo.
- Cuando la cabeza del bebé está en tu seno usa tu brazo para sostenerla.

¿CÓMO AYUDAR A QUE TU BEBÉ **LACTE?**

La clave de una lactancia exitosa empieza cuando tu bebé es capaz de lactar correctamente y tomar suficiente leche materna.



- 1** Para comenzar toma tu seno con el dedo pulgar arriba, el índice y el medio y suavemente toca el labio inferior de tu bebé con tu pezón. Ésto puede ser suficiente para estimular su reflejo de búsqueda; el voltea su cabeza hacia el pezón con la boca completamente abierta.



- 2** Cuando el bebé abre la boca, guía tu pezón en lugar de recostarte sobre él. Si el bebé lacta correctamente su labio inferior se curva hacia abajo. Su boca debería estar alrededor del pezón y la areola cuanto más adentro esté es mejor. Si el bebé ha lactado escucharás succiones, una pausa y luego un trago.



- 3** Cuando el bebé está correctamente alimentado hay un fuerte sello entre su boca y tu seno. Para liberar al bebé del seno o mover al bebé al otro seno suavemente coloca tu dedo entre sus encías para romper la succión. Mantén tus uñas pulidas para evitar rasguños en la boca del bebé.

ELIMINAR GASES DEL BEBÉ

Recuesta a tu bebé en posición vertical contra ti con la mejilla descansando sobre tu hombro, da masajes suaves sobre la espalda sin dar golpes. Otra forma es colocando a tu bebé boca abajo sobre tus muslos y realizar movimientos de masaje en su espalda. También puedes colocarlo sentadito sobre tus muslos y darle movimientos circulares de izquierda a derecha.

Algunas Preocupaciones sobre la lactancia

Aquí hay algunas preocupaciones comunes de madres lactantes y soluciones para minimizar su inconformidad. Llama a tu médico si tu seno está herido, tienes un área enrojecida o si te sientes con fiebre.

SENOS DUROS E HINCHADOS

Estos resultan de la acumulación de leche hasta que tus senos se ajusten a las necesidades del bebé. El atrancamiento puede también ocurrir si tu bebé no está lactando apropiadamente y no puede drenar el seno completamente.

- La lactancia de tu recién nacido debe realizarse cada dos horas aun si tienes que despertarlo para esto.
- Toma una ducha caliente o coloca un paño húmedo caliente para aliviar el dolor.
- Extrae un poco de leche, (manualmente o con bomba) si tus senos están demasiado llenos para que lacte tu bebé.

DUCTOS TAPONADOS

Una pequeña hinchazón dura puede formarse en tu seno, ésta puede desaparecer por sí misma en unos pocos días.

- Empieza amamantando con ese seno primero y deja a tu bebé lactar más tiempo en ese lado.
- Masajea el área entre comidas
- Aplica un paño húmedo caliente antes de amamantar.

PEZONES AGRIETADOS

La succión vigorosa y la lactancia inadecuada pueden causar heridas o pezones agrietados.

- Trata una nueva posición para la lactancia.
- Deja secar tus senos al aire después de alimentar a tu bebé
- Frota tu propia leche alrededor de los pezones
- Viste solamente prendas de algodón





GOTEO DE LECHE

El goteo de la leche de tus senos es una reacción normal antes de alimentar o cuando escuchas a tu bebé llorar.

- Usa paños absorbentes maternos dentro de tu brasier.
- Cambia los paños absorbentes con frecuencia.

COSQUILLO O ESCOSOR DE LOS SENOS

Puedes experimentar cierto cosquilleo mientras tus senos se preparan para la lactancia. Si esto ocurre cuando el bebé empieza a lactar es un signo normal de "dejar caer", o permitir a tu cuerpo liberar leche. Si tienes fiebre o si uno de tus senos está duro, herido o caliente, llama a tu médico. Podrías tener una infección del seno y requerir una medicación.

REDUCCIÓN DE LECHE

Solo el pleno descanso y líquidos ayudan a constituir tu provisión de leche. La fatiga puede reducirla. Pon atención a tu provisión de leche tan pronto como estés de regreso a tu rutina. Si notas una reducción tómalo con calma y bebe más agua.

DIFICULTAD EN LA LACTANCIA

- Trata diferentes posiciones (mira la página anterior)
- Asegúrate de que tu bebé tome suficiente de su pezón y areola en su boca. La lactancia materna es la forma más natural de dar a tu bebé la mejor nutrición durante los 6 primeros meses de su vida. A veces esto requiere paciencia.



Nestlé

Comienzo Sano

Vida Sana

NOTA IMPORTANTE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado que se informe a las mujeres embarazadas y a las que acaban de dar a luz, de los beneficios y la superioridad de la lactancia al seno, sobretodo que la lactancia materna es el medio ideal de nutrir a su bebé y protegerle contra las enfermedades. Las madres deberían ser aconsejadas sobre la manera de prepararse a la lactancia al seno y su mantenimiento, y sobre la importancia de una buena nutrición materna, tanto durante el embarazo como después de dar a luz. Debería evitarse la introducción superflua de la alimentación parcial con biberón u otros alimentos y bebidas, debido a su efecto negativo sobre la lactancia. Así mismo, debe advertirse a las madres de la dificultad de desistirse después de haber decidido no iniciar a interrumpir la lactancia al seno. Antes de utilizar una fórmula infantil, las madres deberían ser informadas de las consecuencias sociales y económicas de dicha decisión: por ejemplo, si el bebé está alimentado exclusivamente con biberón, necesitará más de una lata (450g.) por semana; así pues, hay que tener en cuenta la situación familiar y económica. Habría que recordar a las madres que la leche materna no sólo es el mejor alimento para bebés sino que también es el más económico. Si decide utilizar una fórmula infantil, es importante darle las instrucciones necesarias para su correcta utilización y llamarles la atención sobre el hecho de que el bebé puede enfermar si no se hierve el agua, no se esteriliza el biberón o no se reconstituye el producto correctamente. *Ver: Código internacional sobre la comercialización de los sustitutos de la leche materna, adoptado por la Asamblea Mundial de la Salud en su Resolución AMS 34.22, mayo 1981.