

Lactancia: El Mejor Comienzo



Aspectos básicos sobre la lactancia

La leche materna le da a tu bebé todos los nutrientes que necesita. Durante sus primeros seis meses de vida, tu bebé necesita solo de tu leche; es decir, debes amamantarlo y no darle leche de fórmula alguna.

Cuando comienza a alimentarse con alimentos sólidos, alrededor de los seis meses, es importante que continúes amamantándolo durante un mínimo de un año y, preferentemente, hasta los dos años de edad o mientras tú y el bebé lo deseen. Esto le brindará a tu hijo los nutrientes y la protección inmunológica que necesita.

La leche de fórmula no contiene los mismos nutrientes o ingredientes que posee la leche materna. Estos ayudan a proteger a tu bebé de enfermedades y males. Solo tu leche puede fabricar esos ingredientes.



Instintivamente, los bebés saben cómo prenderse del pecho cuando se les permite el contacto piel con piel luego del nacimiento.

Asegúrate de informarles a tu médico y el personal del hospital que deseas tener a tu bebé contigo luego del parto hasta el primer momento en que el bebé se prenda del pecho y se amamante. Si esto es posible, tu bebé se prenderá del pecho de manera correcta y cómoda. Consulta este sitio que contiene videos sobre la lactancia respecto del enganche del pecho y la posición:

www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=videos.



¿Sabías? Todas las mujeres con senos de cualquier forma y tamaño pueden amamantar. Si tienes dudas sobre la lactancia, habla con una Consejera de Lactancia de WIC sobre la lactancia o con otro integrante del personal de WIC.

¡Los bebés nacieron para que los amamantemos!

- Al principio, es normal que las mamás se sientan incómodas o inseguras. La lactancia necesita práctica y respaldo. Deja que otros miembros de tu familia te ayuden para adaptarte a la nueva vida con tu bebé.
- En caso de tener preguntas o necesitar asistencia, comunícate con tu Clínica WIC local, tu Consejera de Lactancia de WIC sobre lactancia o tu proveedor de atención médica. Puedes hallar grupos de apoyo sobre la lactancia y otros recursos en tu comunidad mediante www.utahbreastfeeding.org.

El Mejor Comienzo

La lactancia es más sencilla si ya sabes qué esperar. Antes de la llegada de tu bebé, asiste a clases, lee libros y habla con amigas acerca de sus experiencias positivas con la lactancia. Aprende de sus experiencias.

Mientras más leche obtenga tu bebé de tus pechos, más leche producirá tu cuerpo. Un buen enganche de pecho y tomas frecuentes, especialmente durante las primeras 4 a 6 semanas, te ayudarán a establecer tu disponibilidad de leche. Cree en ti misma, tú puedes producir la suficiente cantidad de leche para tu bebé.

Durante los primeros días

Solicita el contacto inmediato piel con piel

Si colocan a tu bebé en tu pecho inmediatamente después de nacer, la criatura va a hallar el seno y se enganchará correctamente en el transcurso de una hora. Los bebés están más alertas en ese momento, por lo cual no hay muchas probabilidades de que tengan problemas para engancharse del pecho. Solicita al personal del hospital que demore la toma de medidas, peso y la limpieza del bebé hasta después del primer amamantamiento.

Sostén al bebé de modo de lograr el contacto piel con piel

Si sostienes a tu bebé en contacto con tu piel inmediatamente después de dar a luz, vas a calmarlo y abrigarlo. El contacto piel con piel también fortalece los lazos entre madre e hijo.

Quédate en la habitación con tu bebé

Tu bebé va a sentirse más feliz si estás cerca y la alimentas cuando tiene hambre. Al compartir la habitación con tu bebé, vas a poder responder a sus necesidades rápidamente y enseñarle que puede confiar en ti.





Evita los chupetes, biberones o complementos

Los pezones y complementos artificiales (incluidas la leche de fórmula o el agua) dificultan el reconocimiento de las señales de hambre e interfieren en la producción de leche. Durante las primeras semanas, concéntrate en responder a las señales de hambre del bebé y aprender a amamantarlo. Muchos bebés preferirán los biberones si se los das durante los primeros días y pueden no arreglárselas bien con el pecho, así que déjalo que se amamante desde el primer momento y de manera frecuente.

Solicita a una educadora en lactancia que observe tu engancho de pecho

Si tienes inquietudes respecto a la lactancia, solicita hablar con una educadora en lactancia. Aprovecha su experiencia y hazle preguntas.

Pide al personal de WIC un Plan de Alimentación por escrito con esta información que puedas llevar a nuestro hospital.

Alimentación guiada por el bebé

- Siéntate y recuéstate sobre tu espalda en posición semireclinada, apoyando tus brazos y cuerpo sobre almohadas.

El Mejor Comienzo

- Sostén el bebé de modo de lograr el contacto piel con piel. Coloca al bebé en posición vertical entre tus senos.
- Sostén su cuello y hombros con una mano y la cadera con la otra. Puede moverse intentando hallar tu pecho. Ayúdalo a encontrar tu seno.
- No uses sostén. Cuando el bebé sienta tu pecho sobre su mejilla, es posible que abra la boca, cabecee y extienda su cuello por encima del pezón para engancharse.
- Cuando la barbilla de la criatura presione tu seno, el bebé va a succionar tu pecho con su boca abierta para lograr engancharse del pezón con fuerza. La cabeza del bebé debe estar inclinada levemente. Esto le facilitará a la criatura succionar y tragar.

El bebé se ve cómodo

- El cuerpo del bebé está frente al tuyo (pecho contra pecho).
- Lo sostienes con tu brazo. Sostén la parte superior de su espalda, permitiendo que la cabeza quede levemente inclinada hacia atrás.
- Sostén al bebé cerca y haciendo contacto piel con piel (y no lo envuelvas en sábanas o ropa).
- Con tu mano libre, puedes sostener el pecho.

El bebé se prende bien del pezón

- La boca del bebé se llena con el pecho.
- La barbilla del bebé toca tu pecho. Acerca las nalgas del bebé a tu cuerpo para despejar sus orificios nasales.



- Puedes ver los labios superior e inferior del bebé.
- Puedes oír o ver cómo traga la leche.
- Observa cómo se mueve su mandíbula. Sus orejas deberían moverse levemente.



Se siente bien amamantar

- Sientes una leve sensación de tirantez.
- La lactancia no debe ser dolorosa.
- Durante los primeros días, es normal la blandeza de los pezones; sin embargo, si te duele amamantar o el dolor dura toda una toma, solicita la ayuda de un especialista en lactancia o Consejera de Lactancia de WIC.

El bebé recibe el alimento suficiente

- El bebé se amamanta frecuentemente y ante cada señal de hambre.
- Durante las tomas, el bebé succiona y traga activamente.
- Al quinto día, el bebé ya moja 6 o más pañales y ensucia 3 o 4 pañales por día.
- El bebé regresa a su peso de nacimiento durante los días 10 a 14.
- El bebé aumenta entre 4 a 8 onzas por semana (o alrededor de $\frac{3}{4}$ onzas por día) después de la primera semana.
- El bebé se siente satisfecho luego de amamantarse.

Posición

Lo más importante es que tú y tu bebé estén cómodos.

- Posición semisentada con brazos cruzados: es útil porque le da un apoyo extra a la cabeza y ayuda a que los bebés se mantengan prendidos al pecho. Sostén el bebé a lo largo del brazo opuesto al pecho que estás usando. Sostenlo colocando la palma de la mano en la parte superior de su espalda y los dedos sobre la base del cuello a fin de sostenerle la cabeza.
- Posición de pelota de fútbol: te permite ver mejor y controlar la cabeza del bebé. Puede resultar más cómoda si has tenido una cesárea. Sostén al bebé a tu lado, recostado de espalda, con el pezón a la altura de la nariz. Sostén al bebé colocando la palma de tu mano en la parte superior de su espalda y los dedos sobre la base del cuello a fin de sostenerle la cabeza. El bebé está casi debajo del brazo.
- Posición de cuna: una posición sencilla y común que es cómoda para la mayoría de las mamás y los bebés. Sostén al bebé colocando su cabeza en tu antebrazo y todo su cuerpo de frente al tuyo.



- Posición lateral: es útil para madres que han tenido una cesárea o para ayudar a la madre a descansar mientras el bebé se amamanta. Recuéstate de costado y ubica a tu bebé de frente a ti. Acércalo de modo que queden enfrentados. Utiliza una toalla enrollada detrás de la espalda del bebé para que se apoye.



Cómo realizar un buen enganche de pezón

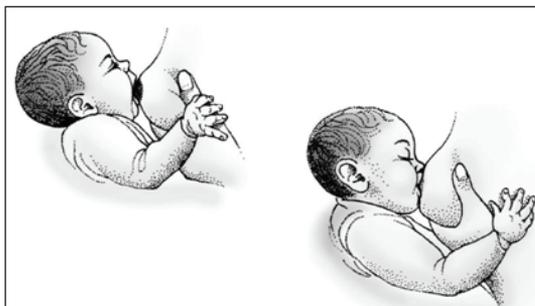
Para que tu bebé reciba el alimento suficiente y tú estés cómoda, es importante lograr un buen enganche de pezón. Sigue estos pasos para ayudarle a tu bebé a prenderse bien del pecho.

- Observa las primeras señales de hambre.
- Extrae, con la presión de tu mano, unas gotas de tu calostro.

- Sostén al bebé.

Mantenlo alineado “pezón con nariz”.

- Sostén tu seno con la mano, colocando el dedo pulgar arriba (posición de mano en C).



- Haz cosquillas suaves al labio del bebé con el pezón. Cuando abra la boca, como al bostezar, acerca al bebé de modo que su barbilla presione tu pecho primero y luego alcance el pezón con la boca.

Consejos para hacerlo bien

Mantén al bebé cerca de ti

Si lo sostienes logrando el contacto piel con piel, vas a reducir su llanto. Deja que tu bebé duerma en tu habitación, para que puedas amamantarlo más fácilmente por la noche.

Aprende cuáles son las señales de hambre

El bebé va a avisarte que tiene hambre moviendo su cabeza hacia ti o hacia atrás y adelante, y mirando y tocando tu pecho con su boca y labios. Las manos en la boca o el hecho de chuparse las manos también son señales. El llanto es la última señal de hambre y puede dificultar que el bebé se prenda al pecho.

En promedio, los recién nacidos necesitan alimentarse cada **1 a 3 horas u 8 a 12 veces** por día. Amamántalo en todo momento que percibas estas señales de hambre. El tiempo entre las tomas se va extendiendo a medida que el bebé crece.

Observa al bebé

La criatura debe chupar y tragar activamente y luego de unos momentos va a disminuir el ritmo, va a hacer una pausa y luego se detendrá; eso te permitirá saber que está satisfecho. Cuando el bebé suelte el pecho, hazlo eructar e intenta ofrecerle el otro pecho. La mayoría de las mamás ofrecen



ambos senos en cada una de las tomas, pero no hay que preocuparse si el bebé queda satisfecho con uno solo. Las tomas pueden durar entre 15 y 20 minutos o más por pecho.

Es normal que tu leche materna cambie a medida que el bebé crezca

Es posible que sientas los pechos más llenos entre los días 2 a 5 dado que el calostro se convierte en un volumen mayor de leche. Lo mejor para manejar esta transición es amamantar con frecuencia. Tus senos se sentirán menos llenos a medida que tu cuerpo se adapte a producir solo la cantidad de leche que necesita tu bebé. Es normal sentir que tus senos no están tan llenos durante este período de adaptación las semanas siguientes.

Tendrás la suficiente cantidad de leche para tu bebé

La mayoría de las mamás se preocupan porque no vayan a tener la leche suficiente; ahora que ya entiendes cómo tu cuerpo elabora la leche y cuándo saber que tu bebé está satisfecho, no debes preocuparte porque sabrás que tu bebé ya ha tenido lo suficiente.



Confía en tu cuerpo. Ten confianza en ti misma y en la capacidad de tu cuerpo para producir leche. Tus senos van a responder a las necesidades de tu bebé y producirán lo suficiente para él.

Las mamás que amamantan desde el primer momento y con frecuencia van a tener la leche suficiente para su bebé. Si usas leche de fórmula vas a disminuir tu producción de leche. Llama a tu Consejera de Lactancia y pregúntale cómo amamantó a su bebé.

En caso de necesitar más folletos sobre la lactancia, consulta a tu Consejera de Lactancia de WIC para obtener lo siguiente:

- Lactancia: Consejos para el Éxito
 - Lactancia: Regreso al Trabajo o a la Escuela
-



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

Division of Family Health and Preparedness
WIC Program (Programa WIC de la División
de Salud y Preparación Familiar)

P.O. Box 141013

Salt Lake City, Utah 84114-1013

<http://health.utah.gov/wic/>