



LACTANCIA MATERNA

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

Al dar de lactar

La leche materna es la mejor fuente de nutrición durante los primeros seis meses de vida de su bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias. Por eso le dejamos algunas recomendaciones a seguir.

1. Técnica de agarre del seno:

- Debe sujetar el seno con la mano en forma de "C".
- Estimular con el pezón los labios del bebé para que abra la boca.
- Acercar al bebé hacia el pecho de tal forma que el pezón y la mayor parte de la areola queden dentro de su boca.
- Cuando el bebé abra la boca se debe empujar contra el cuerpo de la madre.

2. Signos de agarre adecuado:

- No debería sentir dolor en el pezón
- La boca de su bebé debe estar bien abierta
- El bebé toma gran parte de la areola
- Los labios se invierten (hacia afuera)
- El mentón y nariz del bebé tocan el pecho.

3. Signos de succión efectivo

- Succión lenta, profunda y rítmica
- Mejillas redondeadas
- Vaciamiento de los senos

4. Signos de deglución

- Se siente que deglute
- Observar la posición de la lengua en forma cóncava.



Posición Correcta de Lactancia

La boca cubre la aureola y los labios del bebe se invierten (hacia afuera)

Dudas Frecuentes

¿Desde cuándo tengo leche?

Inicialmente tiene calostro (sustancia muy importante y suficiente en cantidad y calidad, que proporciona las defensas necesarias para su bebé). Entre las 48 y 72 horas luego del nacimiento, se inicia la bajada de la leche. Notará un aumento de volumen de sus senos y de la producción láctea.

¿Cómo sé si mi bebé se está alimentando con mi leche?

Cuando su bebé esté correctamente prendido de su pecho, notará un movimiento que va desde su maxilar inferior hasta su orejita, mostrando sus cachetitos redondeados. Además, podrá escuchar el deglutir y posiblemente, el recorrido de su sistema digestivo.

¿Se llenará mi bebé?

Cada vez que lo amamante, notará lo satisfecho que queda. La mejor forma de saber si su bebé está comiendo, es el pañal sucio. Es importante comprobar si su bebé hizo deposición o micción.

¿Debo tomar bastante líquido para tener leche?

La ingesta de líquidos es importante en la medida que su cuerpo lo solicite. No aumentará su producción de leche por ingerir más líquidos sino que, la succión de su bebé es lo que hará que produzca más.

¿Su llanto será por hambre?

El llanto no siempre es hambre. Antes, descarte que no sea por causa del pañal sucio, un gas o simplemente el extrañar su antiguo hogar, el vientre de mamá.

¿Cuándo sacar el "chanchito" al bebé?

El momento ideal para sacar el eructo o "el chanchito", es después de alimentarlo. Sin embargo, cuando la mamá note que su bebé ha ingerido una buena cantidad de leche, es bueno ayudarlo a que eructe antes de continuar con el otro pecho. De esa manera, el niño se sentirá más tranquilo y con ganas de seguir lactando.

Lo que debe saber...

1. La leche materna es, por sí sola, el mejor alimento y la mejor bebida que puede darse a un bebé menor de seis meses de edad.
2. La OMS recomienda iniciar el amamantamiento en los primeros 60 minutos de vida, así como dar el pecho en forma exclusiva hasta los 6 meses y de manera complementaria hasta los 2 años de vida.
3. La producción de leche aumenta con la frecuencia del amamantamiento.
4. La lactancia materna exclusiva es a libre demanda.
5. No hay tiempo establecido durante la lactancia entre cada pecho. El recién nacido dejará de lactar cuando ya esté satisfecho.
6. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir una variedad de alimentos complementarios pero la lactancia materna debe continuar.



Recuerde

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo recién nacido, es el nutriente más completo y sobre todo, crea un vínculo afectivo entre la madre y su bebé, haciendo de ese momento una experiencia especial, singular e intensa.

Posiciones de Lactancia

Acunarlo en Brazos

Sostega la cabeza del bebé en su antebrazo y junte barriga con barriga hasta que todo el cuerpo del bebé quede viendo hacia usted.



Cruzada o de Transición

Sostenga a su bebé usando el brazo opuesto al pecho del que va a mamar. Apoye la base de la cabeza del bebé con la palma de su mano.



Jugador de Futbol Americano

Sostenga al bebé a un costado suyo (debajo de su brazo). Apoye la base de la cabeza del bebé con la palma de su mano.



De Medio Lado

Acuéstese de medio lado y coloque al bebé al lado suyo. Acérquelo hacia usted y dirija su boca hacia el pezón.



Recuerde

1. Llevar al bebé hacia su pecho, de esta manera reducirá los riesgos de dolor de espalda por mala posición.
2. Una buena posición le permitirá: Succión Eficaz · Bebé Satisfecho · Pezones Sanos

TE QUEREMOS SALUDABLE