



LACTANCIA MATERNA



CLINICA ANGLO AMERICANA

EN EL MOMENTO DE LA LACTANCIA



POSICIÓN CORRECTA DE LACTANCIA

La boca cubre la aureola y los labios del bebé sobresalen.

La lactancia no debería de doler. Si duele, quite al bebé del pecho y vuelva a colocarlo. Puede que el bebé no este colocado correctamente

- Asegúrese de tener la mejor posición usted y su bebé. Concéntrese en tan bello momento para lograr una buena lactancia materna.
- Sostenga su pecho con el pulgar arriba y los 4 dedos por debajo, muy por detrás de la areola. Con su pezón, roce los labios del bebé de manera que abra bien la boca. Acerque el bebé a su pecho.
- Asegúrese que el bebé tome el pezón y gran parte de la areola en la boca. Observe en la imagen cómo el bebé lacta con la boca abierta y su nariz y mentón están pegados al pecho. Su labio inferior esta vuelto hacia abajo.
- Para detener la succión y antes de retirar al bebé del pecho, coloque su dedo en la comisura de su boca y jale suavemente.

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 si sola, el mejor alimento y la mejor bebida que puede darse a un bebé menor de seis meses de edad.
2. Los recién nacidos deben estar cerca de su madre y conviene iniciar la lactancia materna una hora después del parto.
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: sostenga 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 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.

Tener una buena posición le permitirá:

Succión Eficaz • Bebé Satisfecho • Pezones Sanos



San Isidro

Calle Alfredo Salazar 350, Lima 27 - Perú

T (511) 616 8900 F (511) 616 8960

La Molina

Av. La Fontana 362, Lima 12 - Perú

T (511) 616 8989 F (511) 616 8993

www.angloamericana.com.pe



Organization Accredited
by Joint Commission International