

Información para Familias Lactantes

Cinco Claves para una Lactancia Exitosa



Mantenga a su bebé en contacto piel a piel hasta terminar con la primera alimentación

La primera alimentación establece la pauta para las subsiguientes sesiones de lactancia. Comúnmente los bebés están despiertos inmediatamente después de nacer y están listos para mamar por aproximadamente una hora. Tome ventaja de este momento especial, pida a las enfermeras que pospongan el tratamiento ocular, toma de peso e inyecciones comunes hasta después de la primera lactancia. Su pareja también puede hacer el contacto piel a piel con el bebé, especialmente si Ud. tuvo una cesárea lo que hará que su contacto piel a piel con el bebé se retrase un poquito. Pida ayuda a su enfermera. Visite esta excelente página web: <http://massbreastfeeding.org/providers/SkinToSkin.pdf>



Comparta la habitación con su bebé

Mantenga a su bebé con Ud. durante su estadía en el hospital, para que pueda ir aprendiendo las señales de su bebé y alimentarlo cuando parezca tener hambre. Típicamente los bebés comen 8-12 veces cada 24 horas durante las primeras semanas.



Evite la alimentación suplementaria

Ud. es todo lo que su bebé necesita! Rara vez un bebé necesita algo adicional que tomar de mamar durante las primeras 24 horas. Ofrézcale el pecho con frecuencia. El flujo rápido y sensación distinta del chupón de la mamadera confunde a los bebés y hace más difícil las subsiguientes alimentaciones. Dé a su bebé de mamar cada vez que parezca hambriento, por lo menos cada 2-3 horas. Observe a su bebé por señales de hambre: si abre la boca, si saca la lengua, si trae sus manos a su carita, y ofrézcale el pecho antes de que empiece a llorar.



Limite el uso de chupones y envoltorios

Ofrezca el pecho a su bebé cada vez que parezca hambriento. Entre comidas continúe con el contacto piel a piel. Más adelante, su pediatra quizás le recomiende el uso de un chupón para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita, pero no lo hará hasta que la lactancia esté bien establecida. Los estudios muestran que los bebés que están constantemente envueltos en mantas despiertan con menos frecuencia para comer. La alimentación frecuente en los primeros días de vida aseguran un flujo abundante de leche lo que permitirá alimentar a su bebé adecuadamente.



Solicite ayuda

Si las cosas no parecen estar yendo bien, o si tiene dolor de pechos, solicite ver a una consultora de lactancia en el hospital. Ella puede observarla durante una sesión de lactancia y podrá darle consejos sobre como sostener a su bebé en el pecho. Cuando llegue a su casa contacte a un grupo de soporte de lactancia, a una consultora de lactancia, u otro tipo de asistencia en lactancia.