

Lactancia materna: sobreviviendo a las primeras semanas

Amamante siempre que su bebé muestre señales de querer ser alimentado

Puede parecer mucho, pero su bebé necesita su leche y sus senos necesitan la estimulación para producir la leche. Los recién nacidos necesitan ser alimentados durante todo el día, por lo tanto se alimentan al menos 8 o más veces en 24 horas.

Despierte a su bebé antes de alimentarlo

Un bebé somnoliento no se alimentará por mucho tiempo. Déjelo sin ropa, solo con el pañal, frótele la espalda y háblele hasta que abra los ojos. Cámbiele el pañal. Si sigue adormecido, intente ponerlo desnudo (excepto por el pañal) sobre su pecho, de piel con piel, durante 1/2 hora antes de la alimentación. Use una manta para cubrirlo a él y a su pecho desnudo para que no le dé frío.

Mantenga a su bebé succionando durante la alimentación

Si se queda dormido, dele masajes en la espalda, las manos o los pies y háblele para que siga haciéndolo. También puede masajear o presionar y soltar su seno para ayudar a mantener el flujo de la leche. Esté atenta a una succión fuerte en cada seno.

¿Cuándo puedo dormir?

Duerma cuando su bebé duerme. Los recién nacidos se alimentan mucho durante la noche y duermen más durante el día. Las alimentaciones durante todo el día son agotadoras, trate de tomar una siesta cuando lo haga su bebé. Si tiene hijos mayores que ya no toman siestas, trate de descansar cuando un familiar o amigo esté cerca para ayudarla. También puede incentivar al bebé a pasar más tiempo despierto durante el día al alimentarlo con más frecuencia y jugar con él.

Haga lo menos posible durante la noche

Alimente a su bebé cuando le haga saber que tiene hambre. No encienda ninguna luz, no le cambie el pañal (a menos que se esté chorreando o presente una dermatitis del pañal). No quiere que el bebé esté completamente despierto cuando usted esté lista para volverse a dormir.

Encuentre su ritmo

Tardará varias semanas para que usted y su bebé desarrollen una rutina con las comidas y las siestas. Déjese llevar y permita que su bebé le muestre cuáles son sus ritmos naturales. El bebé desarrollará un patrón que le funcione. Los horarios no tienden a funcionar hasta que el bebé sea un poco mayor y más grande.

Si siente que es difícil despertar a su bebé para alimentarlo, está muy inquieto entre comidas o si usted tiene preguntas sobre cómo hacer que la lactancia materna le funcione, llame a la Línea de Asistencia de Lactancia Materna y Extracción de Leche: (816) 346-1309.

Adaptado de la "Guía de supervivencia para madres lactantes durante las primeras dos semanas", Recursos de educación para la lactancia materna.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.