

Amamantando A Su Bebé



Felicitaciones por su nuevo bebé y por haber tomado la decisión de darle el pecho!

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé y es la mejor porque:

- Tiene todo lo que su bebé necesita para que crezca fuerte y sano.
- La leche materna ayuda a prevenir alergias e infecciones.
- La leche materna es más fácil de digerir y sabe mejor que la fórmula.

Darle el pecho a su bebé es mejor para Ud. porque:

- Crea un acercamiento entre Ud. y su bebé.
- Amamantar ayuda al útero a achicarse y a Ud. a volver a su tamaño normal.
- A medida que su bebé crece Ud. ahorrará tiempo y dinero. No hay nada que comprar, esterilizar, mezclar o calentar. Su leche siempre está fresca y lista para usar.

Cómo empezar

Ud. va a tener muchas cosas a las que ajustarse. Pero también tendrá muchas satisfacciones. Durante este tiempo no confunda a su bebé con otros pezones como las teteras y chupetes de botellas. No importa si sus pechos son grandes o pequeños. Ud. producirá suficiente leche amamantando a su bebé frecuentemente como también succionando leche de sus pechos. La estimulación frecuente y la succión de leche de sus pechos le comunica a su cuerpo que necesita producir más leche. Trate de no preocuparse. Su cuerpo producirá el tipo correcto de leche, en la cantidad necesaria y al tiempo justo cuando su bebé lo necesita.

La leche materna cambia a medida que el bebé va creciendo. La primera secreción que sus pechos producen antes de la leche se llama colostro.

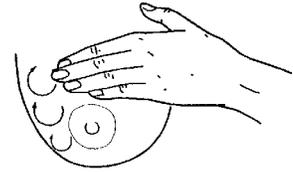
El colostro al principio puede ser de color amarillo y cremoso. A la semana siguiente cambia a un líquido blanco. Algunas mujeres producirán leche de color blanco-azul o verde. El colostro contiene nutritivos y anticuerpos necesarios para proteger a su bebé de las infecciones. Este tipo de leche también ayuda al sistema digestivo de su bebé

La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros 4 a 6 meses de vida. Evite darle agua o agua azucarada al bebé después de las primeras semanas de nacido. Esta no contiene ningún nutritivo que le ayude a su bebé a crecer.

No le dé a su bebé la botella o use chupones por las dos primeras semanas de vida, a no ser que se lo haya autorizado su doctor. Esto podría causar que el bebé no aprendiera a succionar como debe de sus pechos.

Preparándose para amamantar

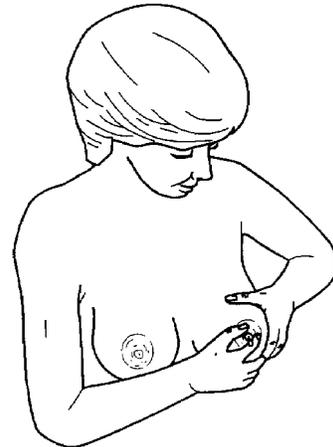
- Empiece por hacerse masajes en los pechos, haciendo un movimiento circular con la punta de sus dedos. Este movimiento se hace de atrás hacia delante.



- Ponga las palmas de sus manos en ambos lados del pecho moviéndolas de atrás hacia adelante. Haga este movimiento de 5 a 6 veces. Esto le tomará alrededor de 2 minutos y ayuda mucho antes de amamantar al bebé durante los primeros días.



- Póngase el pezón entre los dedos y masajéelo para ayudarlo a que se ponga firme. Ud. notará que la leche empezará a salir.



- Ponga su mano por debajo de la aureola y suavemente levante el pecho. Ponga el pezón en la boca del bebé.



Como sujetar al bebé mientras amamanta

Poniendo al bebé de manera correcta en su pecho ayudará a que el proceso sea más fácil para los dos. De la manera que Ud. sujeta al bebé para llevarlo de un lado a otro es muy diferente a la manera en que debe sujetarlo para darle el pecho.

1. Hay varias maneras de sostener al bebé mientras amamanta:

Sostenga la cabeza del bebé con su mano mientras que le sujeta la espalda con su brazo.

Ponga su otra mano abajo de la aureola y suavemente levante el pecho.

Acuérdese de que el estómago del bebé debe estar presionando el suyo.

Una vez que el bebé se haya agarrado del pezón, deslice su brazo debajo de la cabeza del bebé. La cabeza debe quedar en la hendidura de su codo.

Continúe sujetando su pecho con la otra mano.



2. Cuando Ud. ha tenido cesárea o al bebé le es difícil agarrar el pezón se recomienda que sostenga al niño como lo haría con una pelota de fútbol. También esta posición es mejor si el bebé es pequeño o prematuro.

Ponga la parte trasera del bebé en contra de una silla o una cama con el estómago apretado a su costado.

Ponga la cabeza y los hombros del bebé en su mano. Ponga la cara del bebé en frente de su pecho. Sujete la espalda del bebé con su antebrazo.

Use la otra mano para sujetar su pecho y ponga el pezón en la boca del bebé.

Espere que el bebé abra bien la boca para que se agarre del pezón.



3. Poniéndose Ud. de lado le ayudará mucho si ha tenido cesárea o si el bebé está dormido. Los bebés por lo general pasan dormidos los primeros días después de nacer. Esta posición también es muy buena para aquellos bebés que son intranquilos.



Ponga debajo de su cabeza y espalda varias almohadas para que así se sienta más cómoda en esta posición.

Póngase de costado. Ponga al bebé de manera que su estómago esté presionando al suyo.

Use la otra mano para sujetar el pecho y ponga el pezón en la boca del bebé.

Espere que el bebé tenga la boca bien abierta para que agarre el pezón.

4. Acunando a su bebé en los brazos es la posición más tradicional para amamantar.

Ponga su mano debajo de la aureola y suavemente levante el pecho.

Apoye la cabeza, la espalda y la parte trasera del bebé con su brazo. Use la otra mano para sujetar el pecho.

Presione el pezón en los labios del bebé y este abrirá su boca. Ponga el pezón hacia arriba de la boca del bebé lo más adentro que pueda. Presione al bebé contra su cuerpo, así el descansará en el hueco de su codo.

Acuérdese que el estómago del bebé debe estar presionando el suyo.



Como enseñarle al bebé a que se agarre de su pezón

Presione el pezón en la boca del bebé. Apriete el pecho suavemente para sacar un poco de leche.

Cuando el bebé abra la boca bien abierta sujételo más cerca de Ud. Esto le ayudará al bebé a que ponga lo más que pueda de la aureola en su boca.



Asegúrese de que el estómago del bebé esté presionando el suyo y que su nariz y mentón estén tocando su pecho. Continúe sujetándose el pecho para que así el peso de este no haga que el pezón se salga de la boca del bebé.

Presionando la aureola mientras el bebé está amamantando hace que la leche salga del pezón hacia la boca del bebé.

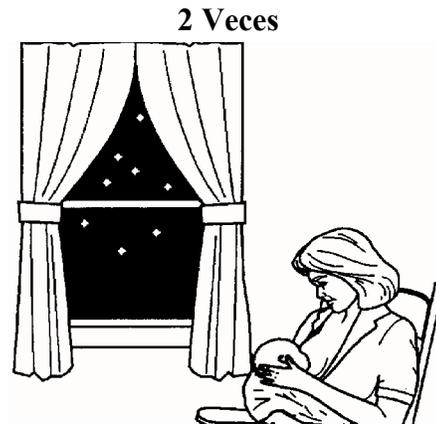
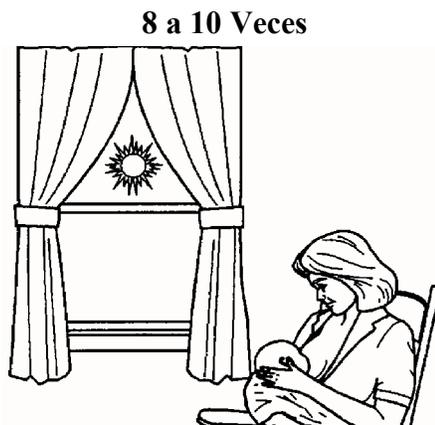


Sáquele los gases al bebé antes de ponerle en el otro pecho. Para más información sobre esto lea el panfleto acerca de **Como sacarle los gases al bebé**. Cuando le toque darle al bebé el pecho otra vez empiece con el pecho que le dió último.



¿Cada cuánto tiempo debe amamantar al bebé?

Dele el pecho cada 2 a 3 horas durante el día para que así el bebé no se despierte tan seguido durante la noche. Durante los primeros tres meses los bebés necesitan comer entre 8 a 10 veces en un período de 24 horas. La frecuencia con que le da leche al bebé le ayudará a que no se le cargan los pechos de leche y le duelan.



Mientras menos amamanta al bebé durante el día más tendrá que hacerlo en la noche. La mayoría de los padres no quieren que esto suceda. Trate de darle el pecho lo más posible durante el día.

¿Cuan pronto debo darle el pecho a mi bebé despues de nacido?

Amamántelo inmediatamente despues del parto si le es posible. Continúe dándole el pecho cada 2 a 3 horas aunque aún no le haya bajado la leche o tenga muy poca.

Es muy importante amamantar al bebé muy pronto después de nacido.

Practicando le ayudará a Ud. y a su bebé conocerse mejor. Sea paciente con Ud. y con su bebé las primeras veces.

¿Por cuánto tiempo debo amamantar a mi bebé?

La mayoría de los bebés amamantan por 15 a 20 minutos el primer día después de nacidos. Deje que su bebé le dicte por cuánto tiempo quiere comer. El bebé por sí sólo dejará de chupar cuando haya terminado. Después de las primeras 24 horas, el bebé tendrá más apetito y querrá comer por 20 minutos o más por cada pecho.



¿Cuando el bebé ha terminado de comer como le quito el pecho?

Esto se puede hacer de dos maneras:

- Ponga su dedo en un rincón de la boca del bebé entre las encías.
- Ponga el labio inferior del bebé encima de la encía inferior hasta que Ud. sienta que el bebé se desprende del pezón. Después saque la cabeza del bebé de su pecho suavemente.

¿Como puedo saber si mi bebé está comiendo suficiente?

Su cuerpo produce tanta leche como su bebé necesita. Si Ud. le da el pecho cada 2 a 3 horas por 20 minutos en cada pecho, su cuerpo producirá la leche suficiente para alimentar al bebé.

Hágase Ud. la siguientes preguntas:

- ¿Está el bebé mojando 6 o más pañales en un período de 24 horas hacia el final de la primera semana después de nacido?
- ¿Está el bebé durmiendo entre las comidas?
- ¿Está el bebé ganando peso?
- ¿Escucho al bebé tragar cuando está amamantando?
- ¿Obra el bebé más de dos veces al día?

Si la respuesta es **sí** a todas estas preguntas su bebé está comiendo bien. Si Ud. contestó que no a alguna de estas preguntas, Ud. necesita darle el pecho más seguido y por más tiempo. Asegúrese de que el bebé esté tragando cuando lo amamanta.

Pida ayuda durante los primeros 5 días si Ud. piensa que el bebé no se está alimentando bien. Llame a su doctor, enfermera, a la clínica o a la especialista en lactancia.

Las preguntas van a cambiar a medida de que el bebé crezca. Cada pregunta merece una respuestá. No haciéndolo podría poner a riesgo la salud del bebé. Por favor llámenos si Ud. cree que necesita ayuda.

**Si Ud. necesita ayuda llame al Centro Médico del Hospital de la
Universidad al 293-8910.**

**Si quiere más información, por favor llame al Centro de Información al (614) 293-3703.
O escriba al correo electrónico: health-info@osu.edu.**

© Copyright, (3/2002)
Division of Nursing
The Ohio State University Medical Center

- ▶ Si requiere, todas estas hojas están disponibles en formas adaptadas para personas con problemas de visión, audición, y lenguaje, llame a (614) 293-3191.