

Posiciones para Lactar que Usted Querrá Intentar



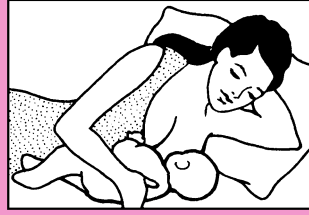
Sentada

Use una almohada debajo de su bebé para mantenerlo alto sobre su regazo.



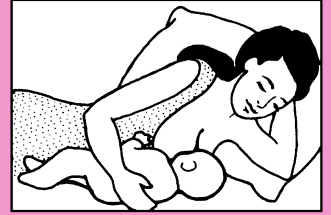
Sostén de Fútbol

Coloque a su bebé en una almohada a su lado, con sus piernas bajo su brazo. Trate esta posición si ha tenido una cesárea.



Acostada de Lado

Esta posición es buena para alimentar durante la noche. Usted no tiene que voltearse para cambiar de seno.



Si su bebé es activo, es más fácil alimentarlo si lo envuelve en una manta. Si tiene sueño a la hora de comer, remueva toda la ropa con excepción del pañal y camisa, cambie su pañal, toque sus piernas con un paño húmedo o masaje su espalda para despertarlo.

Cómo Saber si Su Bebé Está Comiendo lo Suficiente

Hágase las siguientes preguntas:

- ¿Tiene mi bebé 6 o más pañales mojados con orina de color amarillo pálido en 24 horas? (El uso de pañales super absorbentes hace difícil saber con qué frecuencia orina el bebé. Use pañales de tela o desechables baratos. Si su bebé no tiene por lo menos 6 pañales mojados en 24 horas, llame a su médico inmediatamente.)
- ¿Tiene mi bebé excrementos blandos y amarillos? Estos pueden parecerse a requesón o manchas. Es normal que su bebé tenga un excremento después de cada comida o dos por día. Después de 4 a 6 semanas, un bebé que es alimentado exclusivamente de pecho puede excretar solamente una vez por día.
- Mientras estoy lactando, ¿escucho a mi bebé tragando con frecuencia?
- ¿Estoy lactando de 8 a 12 veces al día de 30 a 45 minutos?
- ¿Recuperó mi bebé su peso de recién nacido a las dos semanas de edad?
- ¿Está mi bebé aumentando una o más libras por mes? (Péselo en la clínica.)

Si usted contesta "No" a cualquiera de estas preguntas, trate de lactar a su bebé con más frecuencia y por más tiempo. Evite darle fórmula (leche artificial para bebé), agua o chupete en lugar de lactarlo. Llame a la oficina de WIC y hable con la especialista en la lactancia.

Ilustrado por: Lisa Penny.

Desarrollado por: La Sección de Nutrición, Departamento de Salud y Bienestar de Idaho (Nutrition Section, Idaho Dept. of Health and Welfare), Statehouse, Boise, ID 83720-1001, 1989.

Adaptado y reimprimido con autorización, por el Departamento de Salud, WIC y Servicios de Nutrición.



DH 150-276, 5/00

WIC provee oportunidades iguales a todos.



Conceptos Básicos Sobre la Lactancia

COMO EMPEZAR



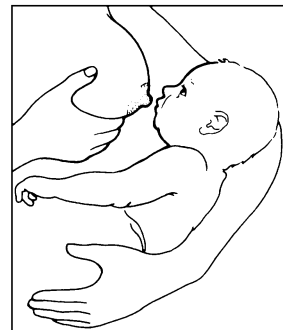
Cómo Comenzar y Terminar Cuando Amananta a Su Bebé

1 Dígale a su médico, partera o enfermera de sala de parto que usted desea amamantar a su bebé tan pronto como sea posible después de su nacimiento. Idealmente, esto debe ser durante los primeros treinta minutos después del nacimiento de su bebé. Póngase cómoda, ya sea sentándose a acostándose en la cama.

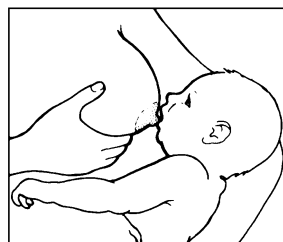
Pídale a la enfermera que la ayude a comenzar. Una almohada o manta doblada colocada sobre su regazo, puede servirle de apoyo para su brazo y el bebé. Muchas madres se sienten inseguras cuando amamantan por primera vez. Es fácil amamantar pero requiere práctica.

2 Sostenga a su bebé al mismo nivel que su seno con **el pecho del bebé contra el pecho suyo** y el brazo del bebé alrededor de su cintura. Su pezón debe estar frente a la boca del bebé para que éste no tenga que voltearse para alcanzarlo.

Sostenga su seno entre su dedo pulgar y el índice. Mantenga su mano detrás de la parte oscura que rodea el pezón.

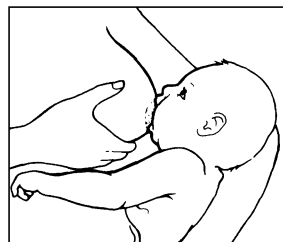


3 Toque ligeramente el labio inferior del bebé con su pezón. Después de unas cuantas veces, este abrirá la boca **bien grande** como si estuviese boztezando.



4 Rápidamente ponga el pezón en su boca mientras lo coloca **bien cerca** de su cuerpo.

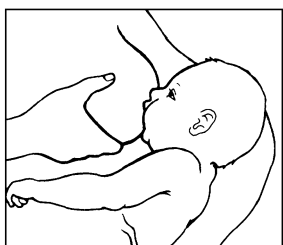
Asegúrese de que su boca cubre una buena parte de su seno especialmente la parte de abajo del área oscura del seno (areola). Asegúrese de que los labios no estén doblados hacia adentro.



5 El mantener a su bebé bien cerca ayuda a mantener una posición correcta mientras lo amamanta.

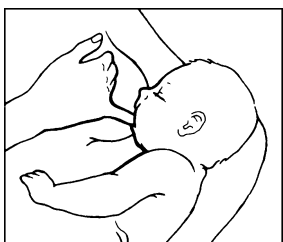
Para asegurar que haya un pasaje de aire para la nariz del bebé, acerque la parte inferior del cuerpo del bebé al suyo o levante el pecho con el cual está amamantando.

Si siente dolor cuando amamanta, cese y comience otra vez.



6 Cuando el bebé deje de amamantar en el primer seno, interrumpa la succión poniendo el dedo en la orilla de la boca.

Ayude a su bebé a eructar y ofrezcale el otro seno.



7 Para recordar con cual seno alimentó la última vez, ponga un alfiler o imperdible en ese lado del sostén. Comience con ese seno la próxima vez.

Deje que sus pezones se sequen al aire después de alimentar a su bebé.

Con Cuanta Frecuencia y Por Cuanto Tiempo debe Alimentar a su Bebé

Puede ser que al principio su bebé se acurruque a su seno en lugar de amamantar, pero esto es un buen comienzo. Deje que su bebé lacte tan a menudo como el desee y por el tiempo que el necesite. Esto resultará en una alimentación que durará de 5 minutos hasta más de 30 minutos.

Observe a su bebé para aprender a reconocer las señales de que está listo para comer. Su bebé quizás empezará a hacer pequeños ruidos/gemidos, a chuparse los labios o su lengua, volteará la cabeza hacia usted, se pondrá la mano en la boca. Trate de alimentar a su bebé antes de que comience a llorar. Los bebés recién nacidos deben alimentarse con frecuencia, aproximadamente cada 1½ a 3 horas (10 veces en 24 horas). Los bebés que son lactados necesitan ser amamantados frecuentemente ya que la leche materna es muy fácil de digerir. También el estómago de su bebé es bien pequeño y al principio tiene poca cabida. Mientras más amamanta a su bebé, más leche producirá.

Al principio, su bebé comerá a horas irregulares. Después de varias semanas, su bebé establecerá una rutina, comiendo cada 2 a 3 horas.

Si usted tiene un bebé dormilón, despiértelo cada 2 a 3 horas durante el día y por lo menos dos veces en la noche. Su bebé necesita alimentarse por lo menos 8 veces en 24 horas.