

Aspectos básicos de la lactancia materna: las primeras semanas

Su decisión de amamantar es importante para usted y su bebé. Cuando amamanta, puede estar segura de que le está dando a su bebé la mejor nutrición con beneficios que durarán toda la vida.

Consejos durante la estadía hospitalaria:

- Elija un hospital Baby-Friendly®
- Practique el cuidado de canguro. Todos los bebés deben colocarse sobre el pecho de su madre inmediatamente después del parto durante al menos una hora y luego con la frecuencia que deseen.
- Alimente a su bebé tan pronto como sea posible después del parto.
- Planee amamantar exclusivamente, lo que significa que su bebé recibirá solo su leche materna.
- Mantenga a su bebé en la misma habitación suya en todo momento.
- La mayoría de los bebés se alimentan de 8 a 12 veces cada 24 horas.
- Evite dar biberones o chupetes.
- Pida ayuda para amamantar.
- Si su bebé no puede tomar del pecho, solicite un extractor de leche.

Beneficios del contacto piel a piel:

- La calma a usted y a su bebé.
- Libera hormonas que alivian el estrés y estabilizan las frecuencias cardíaca y respiratoria, la temperatura y el azúcar en la sangre del bebé.
- Los bebés lloran menos.
- Ayuda a que el calostro fluya más fácilmente. El calostro es la primera leche, llena de nutrientes que protegen al bebé.
- Los bebés aumentan de peso más rápido.
- Mejora el sistema inmunológico del bebé ayudando a protegerlo contra enfermedades y dolencias.
- Ayuda a las mamás a amamantar por más tiempo al incrementar su producción de leche y vincularse con sus bebés.



Beneficios del contacto piel a piel

- Fortalece el desarrollo del cerebro del bebé mediante olores, texturas y sonidos que el bebé experimenta mientras está en el pecho de mamá o papá.
- Disminuye el riesgo de la madre de sufrir un trastorno del estado de ánimo posparto.
- Permite que mamá tenga una pausa y descanse.

Observe a su bebé en busca de señales de alimentación

Ofrézcale pecho al bebé cuando muestre señales de hambre:

- Se lleva las manos o los puños a la boca.
- Hace movimientos de succión.
- Se golpea los labios.
- Acaricia o busca el pecho.

Permita que el bebé deje de alimentarse cuando muestre señales de saciedad:

- "Se cae" o suelta el pecho.
- Se aleja del pezón.
- Los puños se abren y el cuerpo se relaja.

Pasos sencillos para acoplar:

1. Sostenga a su bebé debajo de sus pechos con todo el cuerpo del bebé frente a usted.
2. Mantenga la oreja, el hombro y las caderas del bebé en línea recta.
3. Toque el labio superior del bebé con su pezón. Luego, espere a que el bebé abra la boca.
4. Lleve rápidamente al bebé de lleno al pecho. El mentón del bebé debe tocar su pecho, pero debe haber suficiente espacio entre la nariz del bebé y su pecho para mantener las vías respiratorias abiertas.

5. Los labios del bebé están hacia afuera.
6. A medida que el bebé succiona, debe sentir una sensación de tirón, pero no dolor. Si experimenta dolor o pellizco, interrumpa la succión deslizando el dedo en la comisura de la boca del bebé y vuelva a intentarlo.
7. Deje que el bebé se alimente del primer lado durante el tiempo que desee. Haga eructar al bebé. Si todavía muestra signos de hambre, ofrézcale el otro pecho.

Cuidado adecuado del pezón

- Comience a amamantar con el pezón menos dolorido porque cuanto más hambriento esté el bebé, más vigorosamente tomará del pecho.
- Asegúrese de que el bebé esté bien colocado.
- Asegúrese de que el bebé tenga un buen acople.
- Mire su pezón cuando sale de la boca del bebé:
 - Su pezón debe verse igual al salir que al entrar, no pellizcado.
 - Si parece pellizcado o en ángulo en la punta (como un tubo nuevo de lápiz labial), el bebé está mal acoplado. Solicite ayuda para amamantar lo antes posible.

Sabrás que la lactancia va bien cuando sucede lo siguiente:

- El bebé se despierta para alimentarse.
- Se oye tragar cuando el bebé se alimenta.
- Sus pechos se ablandan durante la toma.
- El bebé tiene muchos pañales mojados y sucios.
- El bebé ha recuperado el peso al nacer en 10 a 14 días.

Pañales: ¿qué es normal?

- Al menos un pañal mojado y una caca el primer día.
- En el tercer día, los bebés amamantados suelen tener de 3 a 4 pañales mojados y 1 a 2 cacas.
- Durante la primera semana, las heces cambiarán de negras y alquitranadas a amarillas y líquidas. Esto es normal y no es diarrea. La textura normal de las heces es de líquida a blanda. Durante las primeras semanas, algunos bebés tienen un pañal con caca después de cada toma. Notará más pañales mojados y con caca a medida que aumenta su producción de leche.
- Más tarde, durante la primera semana, los bebés amamantados suelen tener unos seis pañales mojados y una caca amarilla después de casi cada toma.

Consejos para aumentar la producción de leche:

- Amamante cada vez que el bebé tenga hambre.
- Asegúrese de que el bebé se acople bien.
- Ofrezca ambos pechos en cada toma.
- Vacíe los pechos en cada toma.
- Evite biberones y chupetes en las primeras semanas.
- Bombeo o extraiga leche materna.
- Relájese y masajee.
- Cuídese comiendo bien, bebiendo lo suficiente y descansando bastante.

Pasos para un buen acople:



Mire al bebé, no al reloj, en búsqueda de señales de alimentación y saciedad.

Sea paciente con usted misma y su bebé. La lactancia materna es una habilidad aprendida que requiere práctica.

De conformidad con la legislación federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas en materia de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por actividades anteriores en materia de derechos civiles.

Es posible que la información sobre programas esté disponible en otros idiomas además de inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación para información sobre programas (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas estadounidense, etc.), deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable que administra el programa, con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o bien comunicarse con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en programas, el reclamante debe completar el formulario de quejas por discriminación en programas del USDA (formulario AD-3027), que se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, desde cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida al USDA. La carta debe contener el nombre, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la presunta acción discriminatoria del reclamante con suficiente detalle con el fin de informar al secretario adjunto de derechos civiles (ASCR) sobre la naturaleza y la fecha de la presunta infracción en materia de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta deben enviarse al USDA así:

(1.) Correspondencia: Departamento de Agricultura de los Estados

Unidos,

Oficina del Secretario Adjunto de Derechos Civiles,

1400 Independence Avenue, SW,

Washington, D.C. 20250-9410 (2.)

Fax: 202-690-7442 or (3.)

Correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH