

Información Sobre La Lactancia Para El Tercer Trimestre

Los proveedores del hospital Mount Auburn recomiendan encarecidamente la lactancia exclusiva para los lactantes durante los primeros 6 meses de vida.

También lo recomiendan la Academia Americana de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud.

A medida que se acerca el nacimiento de su bebé, queremos repasar qué es lo que debe esperar durante las primeras horas y días después del parto, y las condiciones óptimas para apoyar la lactancia.

El contacto de piel con piel inmediato y la lactancia temprana después del parto: los bebés que permanecen en contacto de piel con piel con sus padres tienen signos vitales y niveles de glucosa en la sangre más estables y, en general, permanecen en la mama durante un período más extenso durante la lactancia.

De ser posible, haga que el bebé tome el pecho durante las primeras horas de vida. Después de alimentarlo la primera vez, es posible que al bebé le de sueño. Muchos bebés duermen mucho en las primeras 24 horas de vida, por lo tanto, la primera toma ayuda al bebé a entender lo que tiene que hacer y lo facilita cuando se despierta. Mejora con la práctica.

Los bebés comunican que quieren tomar leche de las siguientes maneras: apretando los puños, colocándose las manos en la boca, lamiéndose los labios, moviendo la cabeza hacia su cuerpo, haciendo sonidos. El llanto es una muestra tardía de que tienen hambre.

El primer líquido que su cuerpo produce se llama calostro. Es de color dorado y rico en nutrientes y anticuerpos que protegen al bebé de las infecciones. El calostro es muy denso en calorías y su bebé solo necesita unas pocas gotas en esta etapa temprana de la lactancia.



Muchas mujeres tal vez necesitan regresar al trabajo después de tener un bebé y quieren alimentar a sus bebés con el biberón. Para apoyarla, la ayudaremos entregándole un extractor (si decide darle la leche materna con un biberón) y le enseñaremos cómo alimentar a su bebé con el biberón de forma segura. Le recomendamos que espere hasta que el bebé tenga entre 3 y 4 semanas antes de darle un biberón. Estas 3 o 4 semanas les darán a usted y a su bebé tiempo para aprender cómo amamantar juntos y asegurarse de que su cuerpo ya haya establecido un buen suministro de leche para mantener a su bebé satisfecho y saludable.





Si la separan de su bebé en las primeras horas de vida, es importante comenzar a extraer la leche lo antes posible y antes de que pasen 6 horas, para que su bebé pueda alimentarse con calostro y su cuerpo se estimule a producir leche.

Su suministro de leche dependerá de la cantidad de leche que su bebé tome y la regularidad con que lo hace. Sus mamas producirán más leche a medida que el bebé tome más cantidad.

Intente alimentar a su bebé cada 2 a 3 horas durante el día y la noche y al menos cada 4 horas durante la noche. Si su bebé le muestra que tiene hambre, hágalo en ese momento.

Durante los días siguientes sus mamas se sentirán más llenas y tendrá más leche.

El hospital Mount Auburn pone en práctica la “estadía en la habitación”, en la que su bebé permanece en la habitación con usted. Esto es importante para respaldar la lactancia frecuente, permite que los padres conozcan las muestras de hambre del bebé y ayuda al bebé a permanecer relajado.

Evite alimentar a su bebé con un biberón durante las primeras 3 a 4 semanas o hasta que su bebé aprenda a alimentarse bien. El succionar de un biberón es un movimiento diferente al de la boca. Chupar de un biberón puede interferir con la lactancia de su bebé en la mama.

Considere tomar clases prenatales sobre lactancia. Mount Auburn tiene clases a las cuales se puede inscribir desde el siguiente enlace:

<https://www.mountauburnhospital.org/classes-events/search-results-detail/?eventId=7a860848-036b-ea11-a82a-000d3a61151d>.

Existe un pago de escala móvil disponible a solicitud.