

Información De Lactancia Para Aproximadamente Las 36 Semanas De Gestación



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.

Ahora que se acerca su fecha estimada de parto, hay algunas cosas que puede hacer como respaldo para su experiencia amamantando. Si todavía no lo ha hecho, lea detenidamente

nuestros folletos de Introducción a la lactancia e Información sobre la lactancia para el tercer trimestre.

Considere tomar clases parentales 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.

Muchos padres lactantes eligen usar un extractor para poder utilizar leche almacenada cuando es necesario. Evalúe pedir un extractor de leche con anticipación. Puede recibir su extractor del consultorio prenatal, comprar uno por su cuenta o recibir uno cuando esté en el hospital. Muchos seguros pagarán un extractor estándar, y también puede obtener uno de categoría superior mediante el pago de una cuota. Una vez que haya elegido el extractor, le sugerimos encontrar un video instructivo para su extractor específico en YouTube y que mirar cómo usarlo.

Pídale al proveedor en el consultorio que examine sus mamas. Si sus pezones están invertidos, es posible que quiera usar un producto para ayudarle a ajustar los pezones, como tazas adaptables o usar un extractor que ayude a ajustar los pezones.

Finalmente, usted y su bebé estarán juntos para iniciar este proceso de aprendizaje. Cuando ayuda a su bebé a tomar el pecho, es útil saber que los bebés se amamantan mejor con un agarre descentrado. Esto significa que el labio superior del bebé estará más cerca del pezón y el labio inferior más alejado de la aureola. Estos videos instructivos son excelentes para ver contenido sobre la lactancia:

<https://www.youtube.com/watch?v=0iZohdhAA1M>

<https://www.youtube.com/watch?v=rbbsPjg8Y5I>

<https://www.youtube.com/watch?v=brqEM4HOM6Q>

Si tiene dolor o se raspa cuando amamanta, es probable que su pezón se comprima y que sea necesario ajustar el agarre. Inserte cuidadosamente el dedo dentro de la boca de su bebé para interrumpir la succión.

Cuando comience a amamantar, resulta útil intentar diferentes posiciones para encontrar las que funcionen para usted y su bebé. Obtendrá más información sobre el posicionamiento y el agarre por parte de sus proveedores y especialistas en lactancia mientras esté en el hospital Mount Auburn.

Beth Israel Lahey Health 
Mount Auburn Hospital

Cuándo amamantar a su bebé

- Use las muestras de hambre de su bebé en vez de seguir un horario (por ejemplo, cada 3 horas). Es posible que su bebé quiera alimentarse más; observe a su bebé, no al reloj.
- Muestras de que su bebé está listo para alimentarse: inclina la cabeza cuando está cerca del pecho, abre y cierra la boca o hace sonar los labios, se chupa los dedos o las manos

Cuando darle un biberón a su bebé

- Es posible que deba volver al trabajo después de tener un bebé o que quiera alimentar a su bebé con un biberón por otros motivos. Le proporcionaremos un extractor de leche para que pueda darle leche materna a su bebé. Le mostraremos cómo extraerse leche materna y le enseñaremos a darle el biberón de forma segura a su bebé. Para obtener más información, visite <http://workandpump.com>
- Le recomendamos que espere hasta que el bebé tenga entre 3 y 4 semanas antes de usar un biberón. Este período 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.
- A veces el médico sugerirá que le de la mamadera antes de ese momento. En este caso, un pediatra le explicará el motivo.



Saber si su bebé toma suficiente leche materna

- Su bebé está relajado y deja de dar muestras de que tiene hambre.
- Aproximadamente, al 4to o 5to día después de que se haya establecido su leche, su bebé orinará en general entre 6 y 8 veces por día y hará alrededor de 3 heces de color amarillo pálido o con apariencia de semillas por día.
- Por ser un recién nacido, es posible que su bebé no se asiente por completo después de cada toma ya que las tomas muy seguidas (frecuentes) son normales. En general, el bebé debe estar calmado o descansar cómodamente.
- Su bebé tendrá períodos ocasionales de crecimiento, en los cuales tomará leche más seguido.
- Los bebés normalmente pierden un promedio de entre 7 y 10 % del peso de nacimiento en los primeros 3 a 5 días de vida. Este peso en general se vuelve a ganar en 1 o 2 semanas.
- Muestras de que el bebé posiblemente no esté tomando suficiente leche:
 - El bebé pierde más del 12 % del peso de nacimiento o no vuelve a ganar el peso de nacimiento Y es consciente de que redujo el suministro de leche
 - El bebé orina o defeca con menos frecuencia de lo esperado



Motivos por los cuales las madres generalmente se preocupan...

- ¿Produciré suficiente leche para alimentar a mi bebé?
La primera leche que produce se llama calostro. Pequeñas cantidades de esta leche es justamente lo que su bebé necesita al comienzo. Producirá más leche con el paso del tiempo.
- ¿La fórmula o la leche materna le darán una mejor nutrición a mi bebé?
La leche materna ofrece la nutrición perfecta para su bebé.