

Introducción A La Lactancia



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. Nos gustaría compartirles los beneficios de la lactancia exclusiva para usted y su bebé:**

Beneficios para usted:

- Reduce el riesgo de sangrado después del parto
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovarios, la hipertensión y la diabetes tipo 2
- Acelera el regreso a su peso previo al embarazo
- Es conveniente y económico

Beneficios para el bebé:

- Mejor inmunidad, por lo tanto el bebé se enferma menos seguido y tiene menos infecciones y enfermedades respiratorias, infecciones de los oídos y urinarias
- Menos probabilidades del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)
- Reduce el riesgo de tener diabetes, leucemia, alergias, obesidad, celiaquía
- Mejor funcionamiento y desarrollo gastrointestinal (GI)
- Menos llanto y mejor tolerancia al dolor

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.

Pídale a su proveedor que le haga un examen físico de las mamas para ayudarla a prepararse para la lactancia.

También comparta sus preguntas y preferencias de alimentación para su bebé.



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.