

CONSEJOS PARA INICIAR LA LACTANCIA MATERNA



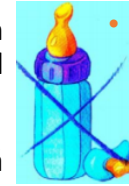
¿Cuándo comenzar?

- Iniciar la primera toma lo antes posible.
- ¡Practica el Contacto piel con piel!
 - Al nacer, en el paritorio
 - Si nace por cesárea, tan pronto como sea posible.
 - Si el bebé no muestra interés en mamar, así se animará a cogerse.
 - ¡Siempre que te apetezca!, estarás más atenta a las necesidades de tu bebé.

Primeros días en el hospital

- Intenta **preservar un ambiente tranquilo y relajado**, para conoceros, aprender juntos y descansar. **Limita las visitas que recibes en el hospital.**
- El **calostro** es el único alimento que necesita el bebé hasta que te dé la subida de la leche. **No es necesario darles "ayudas" de leche artificial**, que reducen el número de tomas, alteran la flora intestinal y aumentan el riesgo de intolerancias digestivas y alergias.
- **Olvídate del reloj**, ofrécele el pecho cada vez que te lo pida; ante las primeras señales de hambre (abrir la boca, mover la cabeza a los lados, succionar, llevarse la mano a la boca) no esperes a que lllore.
- Dale el **pecho a demanda**, sin horarios, de día y de noche, las veces que quiera y el tiempo que necesite, El bebe te dirá cuánto dura cada toma soltándose espontáneamente del pecho cuando esté saciado, así conseguirá sacar la leche del final que es más grasa. Asegúrate de que vacíe bien un pecho antes de ofrecer el otro. En la siguiente toma comienza por el último pecho de la toma anterior.

- **Evitar el uso de manoplas** y envolver en mantas al bebé cuando lo colocas al pecho.
- Durante las primeras semanas, hará unas **8 a 10 tomas al día** a intervalos que él irá marcando. Sólo despiértale si es muy dormilón y deja pasar más de 4 horas entre tomas.
- **Evita el chupete**, hasta que la lactancia esté bien establecida.
- Si el bebé necesitara más aporte, lo ideal es utilizar tu leche extraída como primera opción y únicamente **dar leche artificial si hay una indicación médica**
- **Evitar el uso del biberón**. Si fuera necesario dar leche extraída, se puede utilizar una cucharilla o una jeringuilla.



¿Cómo conseguir que el bebé se enganche bien?

- Elige la postura que te sea mas cómoda. El cuerpo del bebé debe estar en estrecho contacto con el tuyo, **"barriga con barriga"**, (el cuello no debe estar flexionado ni la cabeza girada). Su nariz y barbilla están en contacto con tu pecho. Sentada es más fácil si estás ligeramente recostada hacia atrás en lugar de inclinarte hacia el bebé. Apoya su cabeza en tu antebrazo, no en el ángulo del codo.

Coloca al bebé de manera que su bigote o nariz esté enfrente de tu pezón, no centres el pezón en su boca. Cuando abra bien la boca atrae al niño hacia el pecho (no el pecho al bebé), permítele que sea él quien se enganche.

- Si necesitaras sujetarte el pecho no lo hagas formando una "tijera" entre los dedos índice y medio, sino rodeando suavemente el pecho con el pulgar por arriba de la areola y los demás dedos por debajo (con la mano en forma de C), dejando la areola libre para no interferir con el agarre.



Tu bebé está bien agarrado y toma suficiente leche si...



- No te duele cuando mama.
- Sus labios están muy abiertos y hacia fuera, se ve más areola por arriba que por debajo y sus mejillas están redondeadas al mamar.
- No se oyen ruidos como chasquidos.
- Succiona lentamente y se le oye tragar
- El bebé mama y poco a poco se va relajando hasta que se suelta solo cuando se sacia.
- Los primeros días puedes notar entuertos (dolores como de regla) o sed cuando mama.
- Moja y mancha pañales: los primeros días el niño mojará uno o dos pañales y eliminará el meconio (heces negras)
- A partir del 4º día moja 5 a 6 pañales al día (si son superabsorbentes, pueden ser menos) y hace caca al menos 3 veces al día...
- El bebé gana peso adecuadamente (en la primera semana suele perder peso que recuperará progresivamente).
- El niño parece saludable, tiene buen color, su piel es tersa, está alerta y activo.

¿Y si me duele?

Dar el pecho no debe doler, aunque los primeros días, con la subida de la leche, el pecho se inflama y está tenso. Amamanta con frecuencia. Aplica calor justo antes de la toma y frío entre tomas (aplicar máximo 5 minutos). Puedes presionar sobre la areola con los dedos para que no esté tan hinchada, así el bebé se cogerá mejor y saldrá la leche con más facilidad.

Presión inversa suavizante



Uñas cortas, puntas de los dedos curvadas; cada uno tocando el lado del pezón.

¿Y si me salen grietas?

Casi siempre la causa es una posición incorrecta. Mejora la posición y agarre, comienza por el pecho que menos te duele, saca unas gotas de leche antes de ofrecerle el pecho y después de cada toma aplica unas gotitas de tu leche sobre la zona y deja secar al aire.

¿Y si llora?

Tu hijo no sólo llora por hambre. Tómallo en brazos, consuélalo, ofrécele el pecho (aún sin hambre, muchos niños se calman así), acarícialo. El contacto con la madre lo tranquilizará. No temas malcriarlo, **el cariño no malcría a nadie.**

Al alta y de vuelta a casa

- Es recomendable acudir al centro de salud en las **primeras 48 horas** tras el alta para vigilar y resolver las dudas que surjan cuanto antes. **Pregunta a tu matrona, enfermera o pediatra.**
- Si tienes que tomar algún medicamento, consulta la compatibilidad con los profesionales o con esta web: www.e-lactancia.org

Y recuerda...

- La ducha diaria es suficiente. No son necesarios productos especiales ni lavar los pezones antes y después de las tomas.
- Mantén una **dieta saludable** y equilibrada.
- Limita el consumo de cafeína y no bebas alcohol ya que pasan a la leche.
- Si eres fumadora, este es un buen momento para dejarlo.
- **Confía en ti misma** y en tu instinto.
- Da a tu hijo todo el amor y contacto físico que quieras. Eso no lo malcriará.
- La mayoría de las mujeres pueden amamantar a sus hijos independientemente del tamaño de sus pechos y forma del pezón.

- El bebé con lactancia materna no necesita ningún otro líquido. (ni agua, ni zumos, ni infusiones).
- Cuanto más mame y vacié bien el pecho mas leche producirás.
- Procura descansar y que te ayuden con las tareas domésticas. Las visitas no deben dificultar que descanses o des el pecho.
- Si te duele, tienes dudas....PIDE AYUDA, los profesionales que te atienden te apoyarán.



Asociaciones y grupos que te pueden ayudar

DAMETETA..Albacete .Tlf: 636224355
dametetalactancia@gmail.com

<http://www.dameteta.com>

BEBES ESTRELLA. Hellín
(Albacete)TLF:664343463

Tlf. APOYO A LA LACTANCIA (HOSPITAL HELLIN) Tlf: 967309553

ASOCIACIÓN "SOMOS LA LECHE"
Caudete (Albacete)Tlf:677 36 29 42

somoslaleche@gmail.com

AMARLACTAR:Tlf:653988904

amarlactar@gmail.com

VILLARROBLEDO (Albacete)

<http://www.chospab.es/enfermeria/RNAO/recursos-pacientes-bpso.htm>

