



Por qué elegir la lactancia materna?



Repasa:
Dificultades en el camino



Pasos Para Una Lactancia Exitosa



Prenatal

- ¡Prepárate para los placeres de la lactancia materna!
- Toma clases de lactancia y de preparación para el parto
- Identifica quién te dará apoyo profesional y personal
- Considera cualquier condición médica que pueda interferir con la lactancia materna
- Observa el video de HUG y *Porqué elegir la lactancia materna?*



Nacimiento

- ¡Celebra la llegada de tu bebé!
- Recuerda y honra tus razones para amamantar
- Lleva al bebé a tu pecho durante la primera hora de vida y practica piel con piel
- Ofrece sólo leche materna de 8 a 10 veces al día
- Observa las señales tempranas de hambre
- Retrasa el uso de biberones, chupones y envolver al bebé con manta apretada, hasta que la lactancia esté bien establecida



Un mes

- ¡Saborea esos momentos de conexión!
- Identifica las fases de sueño Activo/ligero y Quieto/Profundo
- Espera una disminución en las evacuaciones del bebé debido al cambio en las proteínas de la leche
- Prevé que tus pechos no se sentirán ya tan "llenos" y "vacíos"

El regreso al trabajo

- ¡Apapacha a tu bebé en cuanto llegues a casa!
- Contacta a otras madres que trabajan y amamantan
- Conoce tus derechos para amamantar
- Organiza tu rutina de extracciones



Seis meses

- ¡Ríe y baila con tu bebé!
- Revisa el agarre cuidadosamente para evitar las mordidas
- Retira del pecho a tu bebé cuando esté cansado, aburrido o satisfecho
- Sigue los intereses de tu bebé por los alimentos complementarios (sólidos)



Cuatro meses

- ¡Alégrate de todo lo que aprende tu bebé!
- Recuerda que tu bebé puede distraerse mientras amamanta
- Pon atención a los esfuerzos de tu bebé de girarse
- No envuelvas a tu bebé con mantas apretadas
- Retrasa el inicio de la alimentación complementaria (sólidos) por lo menos hasta los 6 meses
- Espera un nuevo brote de crecimiento
- Revisa: *Dificultades en el camino*



Un año

- ¡Celebra un año de aprendizajes y éxitos!
- Espera cambios en los hábitos de sueño debido al inicio de los primeros pasos de tu bebé
- Practica las técnicas nocturnas de consuelo



Nueve meses

- ¡Disfruta el vínculo entre tu bebé y tú!
- Identifica señales de ansiedad por separación
- Anticipa los cambios temporales en el sueño
- Considera buscar técnicas nocturnas de consuelo
- Recuerda leer *Dificultades en el camino*

Dos semanas

- ¡Disfruta tu éxito en la lactancia!
- Anticipa el aumento de llanto
- Practica las técnicas para calmar a tu bebé
- Espera los brotes de crecimiento



Pasos Para Una Lactancia Exitosa



Parto: El contacto directo con la piel aumenta la prolactina de la madre, la hormona encargada de la producción de leche. Ponga atención a las señales tempranas de hambre de su bebé: poner su mano en su boca, juntar los labios, comenzar a menearse y retorcerse. Su bebé querrá ser amamantado 8 a 12 veces por día (¡o más!) para establecer el suministro de leche de la madre. Si su bebé se queja, póngale en su pecho. Solo necesita leche materna, no necesita agua o fórmula. El uso de chupetes y de faja (envolver ajustadamente al bebé) durante el periodo de recién nacido puede disminuir el reflejo de succión y afectar el éxito de la lactancia. Si su proveedor médico recomienda suplemento, pida donaciones de leche materna y haga un plan para regresar a lactancia materna exclusiva (solo amamantar). Practique un buen agarre de su bebé a su pezón, y pida ayuda de inmediato si tiene cualquier dolor al amamantar. Aprenda a extraer su leche materna a mano. No se salte las comidas nocturnas de su bebé. (Su nivel de prolactina está en su nivel más alto en ese momento). Manténgase enfocada en su decisión de amamantar. ¡Dentro de algunas semanas usted y su bebé serán profesionales de la lactancia materna!

Dos semanas: Por razones que todavía no se conocen, la mayoría de los bebés tiene un aumento en el llanto a las 2 semanas de vida. El llanto alcanza su punto máximo alrededor de las 6 semanas, y disminuye en las semanas siguientes. En algunos momentos, las madres necesitan un descanso de un bebé que llora, deje que su familia y amigos le ayuden.



Estas son las señales de que la lactancia materna está bien establecida: el bebé ha recuperado el peso que tenía al nacer a las dos semanas, ahora está aumentando 1 onza (28 gramos) cada día, y tiene 6 evacuaciones (heces) y varios pañales mojados por día. Ponga atención a un aumento en el crecimiento de su bebé a las 2 semanas. Amamantar frecuentemente durante 24-48 horas aumentará su producción de leche. Vea el DVD HUG nuevamente para recordar consejos y cuidados para su bebé.

Un mes: Su bebé ahora ha desarrollado ciclos de sueño más claros, puede diferenciar el Sueño Activo/Ligero del Sueño Quieto/Profundo. En el Sueño Activo, su bebé se mueve, sus ojos se abren de golpe, sacude sus manos, y vocaliza o balbucea por unos segundos. (Vea esta conducta en el DVD HUG). Si su bebé está aumentando alrededor de una onza por día, y la lactancia materna va bien, puede dejar que su bebé se mueva durante el Sueño Activo, y que vuelva por sí mismo al Sueño Profundo.



Aprenda acerca de seguridad al dormir: el “colecho” o dormir acompañado es seguro, evite dormir con su bebé en un sofá o sillón. Recuerde, su bebé podría empezar a agrupar sus comidas para “acumular” y poder dormir por un tiempo más largo en la noche. A las 4-6 semanas el cambio en la proteína de su leche materna causa MENOS evacuaciones (heces) en su bebé. Aunque tenga suficiente leche materna, sus senos no se sentirán “llenos” o “vacíos” como cuando comenzó a amamantar.

Regresar al trabajo: Continuar la lactancia materna disminuye la depresión postparto, le mantiene a usted y a su bebé saludable, y disminuye el estrés de volver a trabajar. Las empresas también se benefician, ya que las madres pierden menos días de trabajo, y el costo de los seguros de salud y servicios de salud son más bajos. Hable con otras madres que han combinado el trabajo y amamantar, y haga un plan con su empleador. Alrededor de dos semanas antes de volver a trabajar, empiece a extraerse leche a las horas del día que estará lejos de su bebé. Las bombas eléctricas dobles funcionan mejor para la mayoría de las mujeres que trabajan. La transición de regreso al trabajo es desafiante para las nuevas madres. No se preocupe. Se irá acostumbrando a esta nueva rutina en unas pocas semanas.



Cuatro meses: Su bebé ahora se da vuelta sobre sí mismo, y mostrará un repentino aumento en su habilidad de pensar. Su bebé está interesado en el mundo alrededor suyo y se distrae mientras le amamanta. Pero su bebé NO está intentando destetarse. ¡Más bien, le está mostrando cómo se desarrolla su cerebro! Algunas madres necesitan amamantar a su bebé en un ambiente menos estimulante durante este tiempo, para evitar distracciones. En unos pocos días, su bebé volverá a su patrón usual de amamantarse. El crecimiento tiende a acelerarse alrededor de los 4 meses, lo que puede causar un aumento en la alimentación por unos días. Empezar con comida sólida antes de los 6 meses aumenta el riesgo de alergias y otros problemas de salud de su bebé.

Seis meses: Será tiempo de empezar a integrar comida sólida cuando su bebé se pueda sentar, ha dejado de sacar la lengua cuando le ofrece comida, y le encanta imitarle. La leche materna entrega la mayor parte de la nutrición de su bebé, comida sólida se introduce para explorar texturas y divertirse. Las madres a veces temen el primer bocado de su bebé por miedo a que las muerdan. Sin embargo, si mantiene a su bebé agarrado de manera apropiada (con el pezón profundamente en la boca), el no puede morderla. Fíjese cuando su bebé se esté quedando dormido, esté aburrido, o parezca que está lleno. En esos momentos los bebés son más propensos a morder.



Nueve y Doce Meses: Un nuevo aumento en el crecimiento causa una “ansiedad de separación” y “ansiedad a los extraños” que es normal a los 9 meses. Su bebé puede llorar repetidamente cuando lo deja en la guardería o cuando se le acerca un extraño. Además, su bebé está más despierto e inquieto en la noche. Entre los 9 y 12 meses su bebé empieza a caminar e insiste con que usted le ayude, ¡incluso a la media noche! Cuando los bebés pasan por un momento de aumento en el desarrollo, pueden tener problemas temporales con el sueño. Si su bebé no ha necesitado que usted le alimente en la noche, no necesita las calorías. Puede consolar a su bebé con palmaditas en la espalda, canciones suaves, o un peluche. Dentro de unos días su bebé estará lista para volver a sus patrones de sueño.

