

Lactancia

INFORMACIÓN ÚTIL

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LECHE MATERNA?

- » Comida perfecta para su bebé, con anticuerpos de protección que fortalecen el sistema inmunológico de su bebé
- » La leche de fórmula no tiene los anticuerpos que se encuentran en la leche materna y tiene riesgos por el uso de agua no segura y del equipo sin esterilizar o la posible presencia de bacterias
- » Lo recomienda la Academia Americana de Pediatría, la Organización Mundial de la Salud y UNICEF

Además, se recomienda que las madres:

- » comiencen a amamantar dentro de la primera hora de vida »
- » amamanten exclusivamente los primeros seis meses, es decir, alimenten al bebé solo con leche materna sin agregar ningún alimento ni bebida, ni siquiera agua »
- » continúen amamantando por lo menos un año, mientras introducen alimentos (como alimentos para bebés)

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

La leche materna, como lo muestran las investigaciones, ayuda a reducir el riesgo de problemas médicos, como alergias, infecciones de oído, diabetes, hipertensión, infecciones gastrointestinales y colesterol alto.

BENEFICIOS PARA LA MAMÁ

- » Ayuda a formar un vínculo fuerte entre la madre y el bebé
- » Ayuda a que el útero vuelva más rápido al tamaño que tenía antes del embarazo
- » Quema calorías y produce hormonas relajantes
- » Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama premenopáusico, cáncer de ovario y endometrio, y diabetes tipo II
- » Ahorro en los costos

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÁ AMAMANTAR?

- » Su bebé necesita comer de ocho a doce veces en un período de 24 horas
- » Las primeras semanas de vida, amamante al menos cada tres horas; cuando sea necesario, intente despertar a su bebé para alimentarlo con esta frecuencia
- » Amamantando con la frecuencia y el tiempo que su bebé quiera, su cuerpo producirá la cantidad de leche que el bebé necesita



thebirthplace


CARILION
Women's

¿CUÁNTO DEBERÁ AMAMANTAR?

- » La cantidad de leche que tenga los primeros días después del nacimiento es la justa para el tamaño del estómago del bebé
- » Inmediatamente después del nacimiento, el estómago del bebé es pequeño, aproximadamente del tamaño de una canica
- » A medida que el bebé crezca, aumentará de peso y querrá lactar con frecuencia, sus mamas aumentarán la producción de leche para satisfacer las necesidades de su bebé

¿CUÁNTOS PAÑALES MOJADOS Y SUCIOS DEBERÁ TENER SU BEBÉ?

- » Un pañal mojado el primer día, dos el segundo y, al final de la primera semana, su bebé debería tener de seis a ocho pañales mojados cada 24 horas
- » Las primeras evacuaciones (meconio) son oscuras y bastante pegajosas, pero cambian a blandas durante los primeros días de vida, parecidas a cuajada y de color amarillento

SIGNOS DE UN BUEN AGARRE AL PEZÓN

Un buen agarre al pezón es la clave para una buena alimentación. Independientemente de la posición en la que sostenga al bebé, el agarre al pezón sigue siendo el mismo. Busque las siguientes señales cuando esté alimentando:

- » El bebé debe prenderse profundamente donde los labios se encuentran con la mama
- » Ambos labios, superior e inferior, deben estar en la copa de succión (extendidos)
- » Toda o la mayor parte de la areola debe estar en la boca del bebé y debe tener más de la parte inferior de la areola que de la parte superior
- » Puede tener alguna molestia inicial cuando el bebé se prenda al pezón, pero en su mayor parte se sentirá cómoda durante la alimentación
- » Hay movimiento en las sienes del bebé al succionar y la mandíbula se mueve hacia arriba y hacia abajo
- » Hay un pequeño movimiento de la mama cerca de los labios del bebé

SEÑALES DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- » Escuchar tragar al menos una de cada tres succiones una vez que la leche salga y ver leche en la boca del bebé
- » Succión consistente solo con pausas cortas
- » Las mamas están más blandas después de alimentar
- » Producción adecuada para la edad
- » Sentir un fuerte y profundo “tirón”, succión y ningún dolor agudo ni pellizco
- » Goteo de la otra mama o sensación de reflejo de “salida de leche”, o notar un cambio en el ritmo de succión del bebé de más rápido a más lento
- » De 15 a 20 minutos de succión vigorosa en cada mama o de 20 a 30 minutos de un lado para un recién nacido y de 5 a 10 minutos para un bebé más grande
- » Amamanta al bebé de 8 a 12 veces cada 24 horas y hace varias evacuaciones al día
- » Su bebé se prende al pezón fácilmente con intentos mínimos y sigue prendido
- » Pérdida mínima de peso durante los primeros días (menos del 10 % del peso al nacer) y vuelve al peso de nacimiento a las dos semanas de vida

SERVICIOS DE CONSULTA DE LACTANCIA

Estamos aquí para prestar servicios de apoyo y ayudar a las mamás con sus objetivos de lactancia. Para obtener más información o programar una consulta, comuníquese con su servicio local de lactancia de Carilion:

Carilion Roanoke Memorial Hospital
540-855-1073

Carilion New River Valley Medical Center
540-731-2267

Medela, Inc. (2010). medela.com Recursos educativos sobre lactancia/Consultores perinatales en el centro.

La información de este folleto tiene fines educativos generales. No sustituye el asesoramiento médico profesional.

En Carilion Clinic, nuestros pacientes y miembros de nuestra comunidad tienen derecho a recibir atención clínica considerada, respetuosa, compasiva y adecuada, en un entorno seguro, independientemente de su edad, color, género, raza, país de origen, religión, idioma, cultura, orientación sexual, identidad o expresión de género, estado civil o parental, embarazo, discapacidad, estado de veterano, ciudadanía o fuente de pago.

ATENCIÓN: si habla español, tiene disponible servicio gratis de ayuda con el idioma. Llame al 1-800-422-8482.

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-422-8482 번으로 전화해 주십시오.