



LACTANCIA: ALGUNAS SUGERENCIAS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

La mayoría de las mujeres son capaces de alimentar a su bebé de forma natural sin ningún problema. Frente a las dificultades que pueden surgir hay una fácil solución. Tranquila y relajada, pon el bebé al pecho en la primera hora siguiente al parto. No es necesario lavar el pecho ni antes ni después de cada toma, basta con la ducha diaria.

Asegúrate de que la succión sea correcta, especialmente las dos o tres primeras semanas. Para obtener leche al mamar, el bebé debe abarcar con su boca una parte de la areola y realizar movimientos rítmicos con la mandíbula inferior y con la lengua.

Es deseable ponerle a mamar cuando empieza a moverse, a girar la cabeza o a chuparse las manos, no esperes a que llore para ofrecer el pecho.

Debe mamar durante el tiempo que necesite para vaciar el pecho, y después ofrecerle el otro por si quiere más. Cuando el propio bebé se retira del pecho, se duerme o deja de succionar, la mayoría de las veces indica que ya está saciado. Y en la siguiente toma, si recuerdas qué pecho diste por última vez, empieza ofreciéndole el otro. De esta forma:

- Se evitará que el pecho se ponga duro
- Se favorece la subida de la leche y disminuye el sangrado

El recién nacido elimina rápidamente el meconio y aprende fácilmente a mamar. No conviene dar chupetes hasta que la lactancia esté bien establecida, al menos en las primeras 2 ó 3 semanas, así como tampoco está recomendado dar biberones ni suero.

El bebé que toma el pecho cuando quiere no necesita ingerir ningún otro líquido, ni siquiera agua.

Cuantas más veces se dé el pecho, mayor será la producción de leche.

Apoyo:



Socios:

