



Información para familias lactantes

# Cinco claves para una lactancia exitosa

1

## Coloca a tu bebé piel con piel contigo tras la primera toma

La primera toma marca el ritmo de las siguientes. Justo tras el nacimiento, los bebés a menudo están despiertos y listos para alimentarse durante esa hora. Aprovecha este tiempo especial para pedir a las enfermeras que retrasen el tratamiento ocular, el peso y las inyecciones de rutina hasta después de la primera toma. Tu pareja también puede hacer el contacto piel con piel, especialmente si has tenido una cesárea ya que puede retrasarse un poco. Pide ayuda a tu enfermera.

2

## Duerme en la misma habitación que tu bebé

Mantén a tu bebé contigo durante tu estancia en el hospital para que puedas aprender las señales de hambre y alimentarlo bajo demanda. Los bebés típicamente se alimentan más de 8 veces al día en 24 horas durante las primeras semanas. Ofrece el pecho cada vez que tu bebé parezca dispuesto a amamantar.

3

## Evita las tomas complementarias

¡Todo lo que tu bebé necesita es a ti! Rara vez hay un bebé que necesita más que el pecho en las primeras 24 horas. Ofrécelo con frecuencia. El flujo rápido y la sensación diferente de la tetina de un biberón pueden confundir al bebé y dificultar las siguientes tomas.

Amamanta cada vez que tu bebé parezca tener hambre. Obsérvalo en busca de señales de hambre: movimientos con la boca, sacar la lengua, llevarse las manos a la cara; ofrécele el pecho antes de que empiece a llorar.

4

## Limita el uso de chupetes y envolverlo en exceso

Cada vez que tu bebé parezca hambriento, ofrécele el pecho. Entre tomas, continúa el contacto piel con piel. Posteriormente, tu médico puede recomendarte el uso de un chupete para reducir el riesgo de muerte súbita del lactante, pero no hasta que la lactancia esté bien establecida.

Los bebés que están constantemente envueltos no se despiertan con tanta frecuencia para comer. Sus manos les ayudan a encontrar el camino, por lo que deben estar libres durante la alimentación. Las tomas frecuentes en estos primeros días aseguran una producción abundante de leche y que tu bebé se alimentará adecuadamente.

5

## Pide ayuda

Si las cosas no parecen ir bien, o si te duele el pecho, pregunta al consultor de lactancia del hospital. Puede observar una toma y darte consejos sobre cómo sostener a tu bebé en el pecho.

Cuando llegues a casa, comunícate con un grupo de apoyo a la lactancia, un asesor de lactancia en la comunidad u otro tipo de asistencia para la lactancia. Un miembro de la familia que haya amamantado puede ayudar.