



Información para familias que amamantan

# Ojalá alguien me hubiera dicho...

Las madres que han amamantado con éxito a sus bebés pueden dar excelentes consejos. Aquí tienes algunos de sus consejos.

## **Toma una clase de lactancia materna antes del parto.**

Amamantar es algo maravillosamente natural, pero aprender cómo hacerlo puede ayudar. Dedicar un poco de tiempo a aprender sobre lo que sucede después del parto.

## **Comienza la lactancia materna directamente en la sala de partos**

Tu bebé estará interesado en comer a los pocos minutos de nacer. Mantén el contacto piel con piel y disfruta de una toma temprana.

## **Todo es cuestión del enganche**

La forma en que tu bebé sujeta el pezón y la areola es clave para una lactancia cómoda. Asegúrate de que la boca esté bien abierta y que el bebé tome el pezón y buena parte de la areola. Si te duele, ¡busca ayuda cuanto antes!

## **Alimenta durante toda la noche al principio**

No importa lo cansada que estés, al principio necesitas alimentarlo las 24 horas del día. Esto proporciona un excelente suministro de leche y asegura que tu bebé empiece a ganar peso rápidamente.

## **Los bebés lloran más en su segundo día de vida**

Esto puede ser inquietante y puede que no sepas qué hacer para calmar a tu bebé. El llanto no siempre significa hambre. Sostén a tu bebé piel con piel y ofrécele el pecho con frecuencia. Esta irritabilidad es común y se llama "síndrome de la segunda noche", aunque también puede ocurrir durante el día.

## **No necesitas un sacaleches de inmediato**

Tu recién nacido es el mejor extractor de leche, y las tomas frecuentes facilitan el inicio de la lactancia. Si necesitas un extractor de leche por una razón médica, una especialista en lactancia (IBCLC) puede aconsejarte sobre el tipo más adecuado para tu situación.

## **Dáselo o lo perderás.**

La mejor manera de producir más leche es amamantar al bebé. Un pecho vacío produce más leche. No te saltes las sesiones de lactancia durante los primeros días.

## **No esperes demasiado para probar un biberón**

Amamantar exclusivamente durante las primeras 4 a 6 semanas es un buen comienzo para la lactancia. Pero si planeas volver a trabajar o necesitas darle el biberón por alguna razón, empieza alrededor de las 4 semanas y ofrécelo semanalmente para que el bebé se acostumbre.

La mejor leche para usar en el biberón es la leche materna extraída. Un sacaleches facilita esta tarea. Si vas a estar en casa con tu bebé, puedes omitir este paso.

## **El suministro de leche puede ser demasiado alto o demasiado bajo**

Amamanta con frecuencia durante los primeros días para tener un buen comienzo. Si tu bebé no aumenta de peso adecuadamente o tienes mucha leche, consulta con un especialista en lactancia (IBCLC).

## **Asiste a un grupo de apoyo para la lactancia materna**

El simple hecho de ver a otras madres amamantar y charlar con ellas puede ser muy reconfortante. En ocasiones, el/la líder será un/a asesor/a de lactancia que podrá responder preguntas y ayudarte a resolver problemas.

## **Amamanta acostada**

Inclínate con tu bebé "encima" o recuéstate de lado mientras lo alimentas. Usa almohadas para que tú y tu bebé estéis cómodos. ¡Tú también necesitas descansar un poco!