



Las mamás que han amamantado con éxito a sus bebés pueden brindar buenos consejos. Estas son algunas de sus piedras preciosas.

Tome una clase de lactancia antes del parto

La lactancia materna es algo maravillosamente natural para hacer, pero aprender cómo puede ayudar. Dedique un poco de tiempo a aprender sobre lo que sucede después del parto.

Comience a amamantar directamente en la sala de partos

Su bebé estará interesado en alimentarse a los pocos minutos de nacer. Manténgase piel con piel y disfrute de una alimentación temprana.

Todo se trata sobre el enganche

Cómo su bebé sostiene el pezón y la areola es la clave para una lactancia cómoda. Asegurarse la boca se abre de par en par y el bebé recibe un gran bocado. Si le duele, ¡busque ayuda lo antes posible!

Alimente durante toda la noche al principio

No importa cuán cansado o dolorido esté, necesita alimentar durante todo el día al principio. Esto trae un excelente suministro de leche y asegura que su bebé comience a aumentar de peso rápidamente.

Los bebés lloran más en su segundo día de vida

Esto puede ser molesto y es posible que no sepa qué hacer para calmar a su bebé. Llorar no siempre significa hambre. Sostenga a su bebé piel con piel y ofrézcale el pecho con frecuencia. Esta irritabilidad es común y se llama “síndrome de la segunda noche”, aunque también puede ocurrir durante el día.

No necesita un sacaleches de inmediato

Su recién nacido es el mejor sacaleches y las alimentaciones frecuentes hacen que la lactancia tenga un buen comienzo. Si un sacaleches se vuelve necesario por una razón médica, un asesor de lactancia (IBCLC) puede aconsejarle sobre el mejor tipo para su situación.

Lo usas o lo pierdes

La mejor manera de producir más leche es alimentar al bebé.

Un seno “vacío” produce más leche. No te saltes sesiones de lactancia en los primeros días.

No esperes demasiado para probar un biberón

La lactancia materna exclusiva durante las primeras 4-6 semanas hace que la lactancia materna tenga un buen comienzo. Pero si planea volver al trabajo o necesitará darle un biberón por alguna razón, comience alrededor de la cuarta semana y ofrézcalo semanalmente para mantener al bebé en práctica.

La mejor leche para usar en el biberón es la extraída la leche materna. Un sacaleches puede hacerlo más fácil.

Si va a estar en casa con su bebé, puede omitir este paso.

Es posible que produzca muy poca o demasiada leche para su bebé.

Alimente a menudo en los primeros días para tener un buen comienzo. Si su bebé no aumenta bien de peso o usted está rebotando de leche, obtenga consejos de un consultor de lactancia (IBCLC).

Asista a un grupo de apoyo a la lactancia

Solo ver a otros padres amamantar y conversar con ellos puede ser un mundo de tranquilidad. El líder a veces será un asesor de lactancia que puede responder preguntas y ayudarlo a solucionar problemas.

Amamante recostado

Recuéstese con su bebé “encima de usted” o acuéstese su lado mientras su bebé se alimenta. Use almohadas para que usted y su bebé se sientan cómodos. ¡Tú también necesitas un poco de descanso!