

## ¿Cómo empiezo a amamantar?

### Recuerde...

- El tiempo y la práctica hacen más fácil poner el bebé al pecho.
- Para evitar problemas, asegúrese de que el bebé esté correctamente ubicado en el pezón.
- Dolor al amamantar indica que algo puede estar mal; hable con el profesional especializado en lactancia materna.
- Amamante cuando el bebé lo pida; cada niño tiene una exigencia diferente en cuanto a la lactancia.
- La leche materna se digiere con facilidad, por lo tanto su bebé puede hacer tomas frecuentes.
- A medida que el bebé crece y succiona más, podría pedir tomas más cortas y dormir más entre las tomas.

- Lávese las manos antes de amamantar.
- Relájese en una posición cómoda.
- Sostenga al bebé, que tenga las manos libres, por detrás de los hombros y el cuello (no la cabeza).
- Sosténgalo cerca, con el pecho del niño contra el suyo.
- Cuando ponga al niño en posición, siempre llévalo a él hacia el pecho y NO el pecho hacia el bebé.
- La boca del bebé deberá quedar al nivel de su pezón.
- Dele forma al pecho sosteniéndolo entre el pulgar y el índice, dirigiendo el pezón hacia la nariz del bebé.
- El labio superior del bebé deberá quedar al nivel de su pezón. Puede ayudar a que el bebé abra bien la boca tocándole los labios con el pezón. Unas gotas de leche favorecerán más aún esta acción. Una vez que el bebé abra bien la boca, llévalo con rapidez hacia el pecho. El mentón deberá quedarle apretado bajo al pecho y la boca del bebé deberá estar bien abierta con el labio inferior vuelto hacia abajo.
- Asegúrese de que el pezón y una gran parte de la aréola (la zona más oscura que rodea al pezón) estén en la boca del bebé.
- Recuerde acunar al bebé una vez que esté en la posición correcta.
- Acerque el cuerpo del bebé a usted para ensanchar el espacio entre la nariz del niño y su pecho.
- Luego de una irrupción inicial de succión el ritmo se volverá lento y parejo. Las pausas son una parte normal del amamantamiento y se volverán más frecuentes a medida que continúen las tomas.
- La postura correcta del bebé se vuelve más sencilla con el tiempo.

### ¿Cómo sabré si el bebé está correctamente prendido al pecho?

La postura correcta de la boca del bebé al pecho es de suma importancia para evitar problemas.

- Si las mejillas están absorbidas o puede escuchar un chasquido, el niño no está bien prendido al pecho.
- Si le duele cuando el bebé succiona o sospecha que la postura es incorrecta, meta el dedo en la boca del bebé para interrumpir la succión y volver a empezar. Tironear al bebé para que deje de mamar le provocará dolor.
- Amamantar no debe causar dolor. En algunas mujeres los pezones quedan sensibles o doloridos los primeros días.
- Se puede ver/escuchar cuando traga.
- El bebé se ve cómodo, relajado y no tenso o con el ceño fruncido.
- Luego de amamantar, sus pezones podrían parecer algo más largos pero no deberán verse aplastados, aplanados, blancos o con surcos.

### Buenas y malas posturas del bebé al pecho



Buena postura



Mala postura



Buena postura



Mala postura

Fuente: Organización Mundial de la Salud "Orientación sobre lactancia materna: Un curso de formación", 1993 - UNICEF, Nueva York. Reproducido con autorización

### Recuerde

Dolor al amamantar indica que algo puede estar mal y que usted necesita pedir ayuda.

### Las pezoneras

Las pezoneras son para usar por poco tiempo. Si al momento del alta está usando pezonera, solicite ayuda profesional especializada en lactancia materna a los pocos días de abandonar el hospital.

### ¿Cada cuánto tiempo debo amamantar al niño?

- Los bebés necesitan alimentarse con frecuencia. Pueden hacer de 8 a 10 tomas en 24 horas. Las madres y los bebés son todos diferentes. La cantidad de veces que amamante y el tiempo que le lleve al bebé hacerlo es distinto de una madre a otra. Con paciencia, ustedes desarrollarán su propio ritmo, que se irá adaptando a medida que el bebé crezca. Alimentarlo a pedido le permite a su hijo comunicarle lo que necesita.
- Su bebé sabrá cuando tiene hambre, por lo tanto usted podrá amamantarlo para satisfacer sus necesidades. El bebé deseará alimentarse con más frecuencia durante los estirones de crecimiento.
- El horario de las tomas varía con cada toma y con cada bebé. A medida que el niño crece y succiona mejor, empieza a mamar menos tiempo y duerme más entre una toma y otra.
- La leche materna es el alimento perfecto para el niño, fácil de digerir y por lo mismo, se podría eliminar del estómago en 90 minutos. Por esta razón algunos bebés necesitan tomas más frecuentes.
- Deje que termine el primer pecho antes de ofrecerle el segundo. En la toma siguiente, invierta el orden.
- Está bien darle una toma adicional para tranquilizarlo si lo necesita.
- Deje que el niño prolongue la toma tanto como desee. Algunos tomarán un descanso mientras están en el pecho y luego comenzarán a succionar nuevamente; deje que el niño decida cuando terminar. Como guía, procure que la toma no se prolonguen más de una hora.

### Consejos

Si el bebé se alimenta por más de una hora como rutina, PODRÍA indicar problemas, por ejemplo, postura incorrecta del bebé al pecho. Consulte al especialista en lactancia materna para que la ayude.

### Agradecimientos

Esta información está confeccionada conforme a las *Guías de Alimentación Infantil* y las *Guías de Régimen Alimenticio para Niños y Adolescentes de Australia*, preparadas por el Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica

Se basa además en información obtenida en gran medida de:

- *Guía de alimentación para bebés y niños que empiezan a caminar*, Departamento de Nutrición y Dietética, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Lactancia materna: Una guía sencilla para ayudarle a sentar las bases de la lactancia materna*, Servicio Comunitario de Salud Infantil, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Cómo crecer fuerte: La alimentación suya y del bebé*, Servicios de Salud Pública, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.
- *Nutrición infantil óptima: Guías basadas en la evidencia 2003-2008*, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.

Esta ficha descriptiva es también el resultado de la colaboración y el esfuerzo de muchos profesionales de la salud de Queensland. Apreciamos enormemente la ayuda brindada.

