

Información para familias lactantes.



Consejos empezar la lactancia en el paritorio

- **Realiza contacto piel con piel inmediatamente tras el parto.** Pide a los profesionales que estén contigo, que coloquen al bebé sobre tu abdomen.
- De forma instintiva, se moverá hacia tu pecho para realizar la primera toma. Mantener a tu bebé así, le ayuda a regular: temperatura, frecuencia cardiaca y respiración. Cualquier procedimiento de rutina, se puede realizar mientras permanece pegado a ti.
- Para aprovechar los beneficios de este momento, tenéis que estar los dos desnudos (de cintura para arriba), con tu piel pegada a la suya. No los tendrás si llevas puesto el camisón y el bebé pijama o body.
- **Coloca a tu bebé de manera cómoda sobre tu pecho.** Suelen colocarse boca abajo, lo cual es ideal para que busquen el pecho. Guíale si necesita algo de ayuda.



- **Amamanta pronto.** Empieza la lactancia durante la primera hora tras el parto, es el mejor momento. Déjale que repte, hasta el pecho y lo encuentre él solo (o con la mínima ayuda si lo necesita). ¡Puede hacerlo! Mantén a tu bebé en contacto piel con piel contigo hasta que termine la primera toma.
- **Masajea suavemente tus mamas** para aumentar el flujo de leche. Masajea desde los bordes exteriores hasta el pezón. Ayudará a que el calostro fluya hacia el pezón. Tras el masaje, aprieta suavemente, con la mano en forma de “C” para favorecer la salida de la leche.



- **El recién nacido es muy sensible a los olores.** Te reconocerá por tu olor corporal. Seca su piel si está mojada y retrasa el primer baño, al menos 24 horas. Deja que la lactancia tenga un buen comienzo antes de que otros cojan a tu bebé. Evita ducharte hasta que haya realizado varias tomas para permitir que “te reconozca por tu olor”.
- **Si los suplementos (biberón) son necesarios por razones médicas,** dale solo 5 o 10 ml (si es posible). Continúa con tu bebé en contacto piel con piel y anímalo a que se agarre al pecho tan pronto como muestre interés.
- **Traslado a la unidad de postparto:** tápate con la ropa de cama junto a tu bebé para mantener el contacto piel con piel mientras os trasladan desde el paritorio a la habitación de postparto. Permite que tu bebé esté las 24 horas del día en tu habitación, para que puedas responder rápidamente cuando muestre signos de hambre.

Tienes permiso para duplicar “Lactation Education Resources 2020”. Por favor ten en cuenta, que la información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. No pretende ni implica ser un sustituto del consejo profesional. Siempre busque y siga el consejo del médico para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni tarde en buscarlo debido a algo que haya recibido en esta información.