

Información para Familias Lactantes

Guía de Supervivencia para las Dos Primeras Semanas para Madres Lactantes



Amamante cada 1-3 horas

Pareciera mucho, pero su bebé necesita su leche y sus senos necesitan la estimulación para producir un suministro abundante de leche. Los recién nacidos necesitan ser alimentados todo el día para que reciban 8-12 alimentaciones en un periodo de 24 horas.

Despierte a su bebé con antelación a las alimentaciones

Un bebé somnoliento no se va a alimentar por mucho rato. Desvéstalo hasta dejarlo solo con el pañal, frote suavemente su pancita y su espalda, háblele y mézalo hacia atrás y hacia delante si es necesario hasta que abra los ojos. Una buena estrategia es poner al bebé desnudo (pero con pañal) sobre su pecho en contacto piel a piel por media hora antes de las alimentaciones.

Mantenga a su bebé succionando durante las alimentaciones

Si ella se queda dormida, “moléstela” para despertarla. Masajéela, use paños húmedos fríos, sople en su carita y háblele para mantenerla despierta y succionando. Observe 15-20 minutos de succión vigorosa en cada seno.

Intente el encajamiento dirigido por el bebé

Colóquese en una posición reclinada y ponga al bebé sobre Ud. en cualquier posición que a Ud. le resulte cómoda. Permita al bebé encontrar el seno y encajarse. Su cabecita se moverá bastante hasta que encuentre el seno. Cuando su mentón sienta el seno primero, el abrirá la boca grande y se encajará. Inténtelo de nuevo si siente dolor en el pezón.

Lea esto para más detalles.

<http://www.biologicalnurturing.com/index.html>

Si sus senos están llenos, haga que su bebé los vacíe alimentándolo con frecuencia

Si esto no es suficiente, Ud. puede usar un saca-leche antes de las alimentaciones para hacer que fluya la leche y darle forma al pezón, y de ahí alimentar al bebé. Después de las alimentaciones, si Ud. sigue muy llena, use el saca-leche de nuevo. El hielo también ayuda a disminuir la producción de leche en esta etapa. Y se siente bien!

El bebé deberá ir aumentando un pañal mojado por cada día de vida hasta el sexto día

A partir del sexto día continuará con 6 pañales mojados y 2-3 heces por día. Por ejemplo, 3 pañales mojados al tercer día, 4 pañales mojados al cuarto día, y así en adelante. Si produce más pañales mojados está bien, pero esto es el mínimo. Si no tiene ese mínimo, llame a su consultora de lactancia o a su pediatra para una evaluación de su situación y recomendaciones.



Si sus pezones están adoloridos

Intente el agarre de “sándwich”. Suavemente apriete el seno como un “sándwich”. Cree un ovalo con su dedo pulgar alineado con la nariz de su bebé y el resto de sus dedos debajo del seno.

Cuando duermo?

Duerma cuando su bebé duerme. Los recién nacidos tienden a comer mucho de noche y dormir más durante el día. Las alimentaciones durante todo el día y toda la noche son agotadoras y Ud. puede maximizar la cantidad de tiempo que duerme, si duerme cuando su bebé duerme. Acostúmbrese a estas pequeñas siestas para sentirse descansada. También puede estimular al bebé para que pase mas tiempo despierto durante el día alimentándolo y jugando con el.

Haga lo menos posible durante la noche

Alimente a su bebé cuando el indique que tienen hambre. No prenda la luz, no cambie el pañal (a menos que esté chorreando o que el bebé esté con la piel irritada). Si su bebé realmente se despierta completamente, Ud. estará lista para volver a dormir y él estará listo para jugar.

Encuentre su propio ritmo

Va a tomar varias semanas para que Ud. y su bebé encuentren un ritmo de alimentaciones y siestas. Déjese llevar y permita a su bebé que le muestre cuales son sus ritmos naturales. El desarrollará un ritmo que funciona para él. Los horarios fijos no funcionan hasta que el bebé está un poco más grande. Ud. podrá alentarlo a tener un ritmo más predecible más adelante.

