

Amamantando

Porque debo de Amamantar (Dar Pecho)

Su leche materna es el alimento perfecto para su bebé. La leche materna es el único alimento necesario para los primeros seis meses de vida para la mayoría de bebés sanos. La leche de cada madre es especial y única para suplir las necesidades de su propio bebé.

¿Cuáles son algunas de las ventajas de Amamantar?

Su leche materna tiene anticuerpos, que protegen a su bebé contra muchas infecciones comunes. Los bebés que son amamantados se enferman menos. También tienen pocos problemas con alergias, asma, Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, anemia, y muchos otros problemas médicos.

Mujeres que dan pecho tienen ventajas. Sangran menos después del parto y regresan a su peso normal más rápido. El amamantar disminuye el riesgo de cáncer del ovario, del útero o del pecho. Osteoporosis, que causa fracturas de los huesos, es menos común en las mujeres que amamantan. Amamantando también ahorra dinero.

¿Cómo puedo empezar a Amamantar (Dar Pecho)?

Aprenda como amamantar mientras que usted esta embarazada leyendo o tomando una clase sobre como amamantar, únase a un grupo de ayuda de amamantar. Si usted tiene buena información sobre como amamantar antes de que usted tenga su bebé, usted estará más preparada para amamantar cuando su bebé nazca. Recuerde que amamantando es una habilidad que usted tendrá que practicar después de que su bebé nazca.

Intente darle pecho a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento, si es posible. Amamante a su bebé cuando sea necesario—cuando el bebe tenga hambre. Su hospital puede tener especialistas de la lactancia que puedan darle buenos consejos antes de que usted vaya a casa.

Los bebés que son amamantados deben ser alimentados 8 a 12 veces cada día durante las primeras 6 semanas de vida. Esto significa que cada 1 a 3 horas deben ser alimentados, a excepción de cuando estén durmiendo. Sesiones más frecuentes de amamantar durante las primeras horas y semanas después del nacimiento aumentan su fuente de leche.

Usted tenga que despertar a su bebé si él o ella se queda dormido mientras que alimenta en el pecho. Su bebé debe aspirar en un ritmo regular y debe tragar a menudo mientras que usted le da pecho.

¿Cómo puedo estar segura que mi bebé esté consiguiendo bastante leche?

Durante los primeros 2 a 3 días de vida, su bebé conseguirá una clase especial de leche gruesa llamada colostro. El colostro se produce en apenas la cantidad exacta para resolver las necesidades de su bebé. A veces durante días 3 y 5, usted se sentirá los pechos más llenos mientras que su cuerpo hace una cantidad más grande de la leche. Después que el colostro cambie a leche, usted debe esperar que su bebé produzca 6 a 8 pañales mojados y por lo menos 2 a 3 excrementos cada día. Algunos bebés tienen un movimiento de intestino cada vez que son amamantados durante las primeras 6 semanas.

Si su bebé no está orinando y no está teniendo excremento a menudo, o si usted piensa que su bebé no está consiguiendo bastante leche materna, llame a su doctor. Pesando a su bebé le ayudará a ver si su bebé está creciendo normalmente. Los bebés que son amamantados deben conseguir de nuevo su peso del nacimiento durante las primeras dos semanas. Los bebés ganan generalmente a partir 1/2 a 1 onza al día o 3 a 7 onzas una semana de peso.

¿Qué puedo hacer para prevenir pezones adoloridos?

La colocación correcta y succión del bebé son las cosas más importantes a ayudar a prevenir pezones adoloridos. La colocación es la manera que usted sostiene a su bebé. Succión es el contacto que hace su bebé con su boca y lengua cuando hace el contacto con su pecho.

Asegúrese de que los oídos, los hombros y las caderas de su bebé estén colocados en una línea recta. Ponga una mano detrás del cuello y de la cabeza de su bebé para ayudar a colocarlos bien. Ponga su otra mano para apoyar su pecho mientras que su bebé se está alimentando. La mano que apoya su pecho se debe formar en una curva como la letra C, con su pulgar colocado en la parte de arriba de su pecho y el resto de los dedos debajo de su pecho. Usted debe apoyar su pecho con su mano cada vez que este amamantando a su bebé, a lo menos durante las primeras 6 semanas.

Cosquillee los labios de su bebé con su pezón y espere a que su bebé abra su boca. Su bebé puede hacer movimientos de labios con su boca y después intentar morder su pezón. Espere hasta que su bebé abra bien su boca. Ya que su bebé este listo, levante su pecho con su mano e inserte el pezón entero en el centro de la boca de su bebé. En el mismo tiempo, utilice su otro brazo para traer la cabeza de su bebé y acérquelo a su cuerpo. La boca de su bebé debe morder y apretar en la aureola con la lengua colocada debajo del pezón. La aureola es el círculo rosado-marrón de la piel alrededor del pezón.

Este folleto proporciona una descripción general y tal vez no le aplique a usted. Para descubrir si este folleto se aplica a usted y conseguir más información sobre este tema, hable con su médico.

Copyright por Academia Americana de Médicos Familiares

La información esta publicada en "Médico Familiar Americano" un diario repasado por (Peer) de la Academia Americana de Médicos Familiares, Septiembre el 15 de 2001.

Línea de Información de Salud para Mujeres en Áreas Rurales y Fronterizas

1-866-404-6865

www.rfwhcc.org