

¿CÓMO AMAMANTAR A UN BEBÉ?

unicef 

únete por la niñez

Consejos para tener una correcta técnica al amamantar

Conoce más sobre la lactancia materna en: www.unicef.org.mx

La madre y el bebé deben estar cómodos, tranquilos y relajados

Con la espalda recta y los hombros relajados, la madre debe acercarse al bebé a su pecho para comenzar con la alimentación.

Evitar el estrés le ayudará a estar tranquila en todo momento.



Asegurarse del buen agarre del niño al pecho

La madre tiene que acercarse al niño y asegurarse que el pezón y la areola queden dentro de la boca del bebé. El mentón y la nariz deben rozar el pecho.



Quando no se está siempre con el bebé, la leche se puede extraer y guardar

Para sacarla, se debe masajear el pecho y luego, con los dedos abiertos por detrás de la areola, comprimir hacia atrás y después presionar la areola hacia el pezón.

Sentarse y apoyar la espalda

Sosteniendo el pecho con sus cuatro dedos por abajo y el pulgar arriba, atrás de la areola, con el pezón se debe tocar el labio inferior del bebé hasta que abra la boca.



Amamantar en la noche es muy importante

Para hacerlo con comodidad, la cabeza tiene que estar sobre una almohada doblada y recostar el niño sobre su brazo.

¡Que no queden dudas!
No se debe salir del hospital antes de aclarar todas las dudas sobre cómo amamantar a un bebé. Es un derecho recibir información de forma clara y comprensible.

UNA POSICIÓN INCORRECTA PUEDE CAUSAR PROBLEMAS COMO:



dolor en los pezones



rechazo a la alimentación



insuficiente producción de leche

CÓMO SABER QUE EL BEBÉ ESTÁ BIEN SUJETO AL PECHO:

- se ve más la areola por encima de la boca del bebé que por debajo
- tiene la boca completamente abierta
- el labio inferior se proyecta hacia fuera
- la barbilla toca el pecho de su madre

INDICACIONES DE QUE EL BEBÉ ESTÁ ALIMENTÁNDOSE BIEN:

- succiona largamente y con fuerza
- las mejillas se redondean al succionar
- suelta el pecho cuando termina

DURACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS TOMAS

No hay un tiempo estipulado para efectuar una toma, durará hasta que el bebé suelte espontáneamente el pecho ya que él es el único en saber cuándo ha quedado satisfecho.

Durante los primeros cinco días, la leche materna es amarillenta (calostro) y contiene mayor cantidad de proteínas y anticuerpos.

RECOMENDACIONES

1

Se debe alimentar al bebé durante la primera media hora después del parto. Después de una hora el recién nacido suele quedarse dormido. El bebé debe permanecer junto a la madre en todo momento promoviendo el contacto piel a piel. Es un derecho tanto de la madre como del bebé.

2

En cada toma de leche se deben alternar las mamas para evitar la acumulación del líquido y evitar que se padezca mastitis (inflamación de la mama por obstrucción).

3

Durante los primeros 15 a 20 días de vida el bebé debe tener al menos ocho tomas en 24 horas.

4

Para entibiar la leche cuando se ha extraído, ésta se debe colocar dentro de un recipiente con agua caliente y evitar que toque el fuego directamente.

Si se tiene una duda o pregunta sobre cómo amamantar a un bebé, se debe acudir a un centro de salud. Es su deber resolver todas las inquietudes sobre lactancia.