



Información para familias que amamantan

# Guía de supervivencia a la lactancia durante las primeras dos semanas

## Amamanta cuando tu bebé muestre señales de hambre

Parece mucho, pero tu bebé necesita tu leche y tu pecho necesita la estimulación para generar una producción abundante. Un recién nacido necesita ser alimentado las 24 horas del día para recibir 8 o más tomas cada 24 horas.

## Despierta bien a tu bebé antes de las tomas

Un bebé somnoliento no mamará durante mucho rato. Déjalo en pañal, acaricia su espalda y abdomen, acúnale y háblale hasta que abra los ojos. Una buena estrategia es poner al bebé desnudo (con pañal) en tu pecho en contacto piel con piel durante un periodo de una media hora antes de la toma.

## Mantén a tu bebé succionando durante la toma

Si su bebé se queda dormido, procura mantenerlo despierto. Masajea sus pies o su espalda, utiliza paños fríos y háblale para procurar que siga mamando. Procura que mantenga una succión vigorosa en cada pecho.

## Deja que el bebé se enganche solo

Ponte en una posición reclinada y coloca al bebé encima, en cualquier posición que sea cómoda. Permite que el bebé localice el pecho y se agarre. Su cabeza se moverá para localizar el pecho. Cuando la barbilla lo note, la boca se abrirá de par en par y se enganchará. Vuelve a intentarlo si sientes algún dolor en el pezón.

## Lee esto para obtener más información

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



## Si tu pecho está lleno, haz que tu bebé lo vacíe mediante tomas frecuentes

La ingurgitación es común en los primeros días. Vaciar tus mamas ayuda. Masajea el pecho durante la toma para “vaciarlos” más completamente. Si esto no es suficiente, utilizarás un sacaleches antes de las tomas para hacer que la leche fluya y forme el pezón y entonces amamanta al bebé. Tras las tomas, si todavía te sientes medio llena, utiliza el sacaleches otra vez. El hielo es también una buena forma de disminuir la producción de leche en este momento. ¡Y te aliviará mucho!

## Espere un pañal mojado según la edad del bebé hasta el día 6

Por ejemplo, 3 pañales mojados al tercer día, 4 al cuarto y así. Continúa con 6 pañales mojados y 2-3 heces al día. Más está bien, pero si no está alcanzando estos mínimos, llama a un consultor de lactancia o a tu médico de referencia para que valore la situación y te aconseje.

## Si te duelen los pezones

Prueba el agarre en sándwich. Aprieta suavemente el pecho “como un sándwich”. Crea un óvalo de la areola con tu pulgar alineado con la nariz de tu bebé, tus dedos debajo del pecho.

## ¿Cuándo duermo?

Duerme cuando duerme tu bebé. Los bebés suelen mamar mucho por la noche y duermen más por el día. Las tomas las 24 horas del día son extenuantes y puedes maximizar tu sueño echando una siesta cuando tu bebé lo haga. Acostúmbrate a estas “siestas” rápidas para sentirte mejor. También puedes animar al bebé a pasar más tiempo despierto durante el día, alimentarse y jugar.

## Encuentra tu ritmo

Os llevará unas semanas a ti y a tu bebé llegar a encontrar un patrón de tomas y siestas. Déjate llevar y aprende cuales son sus ritmos normales. Los horarios no suelen funcionar hasta que el bebé sea un poco más mayor. Puedes favorecer un patrón más predecible más adelante.

La información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. Ni pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional. Busque siempre el consejo de su profesional de la salud de referencia para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore buscarlo debido a algo que haya leído en este folleto. Siéntase libre de duplicar según la licencia de creative commons CC BY-ND. Lactation Education Resources 2021.