

Los Básicos De Dar Pecho

1. Patrones de Amamantar:

Es normal para un bebé amamantar con frecuencia y por mucho tiempo en los primeros días. Vigila a tu bebé – no el reloj – para determinar cuándo dar pecho y por cuánto tiempo. Es buena idea aprender a reconocer **las señales tempranas de hambre** de tu bebé:

- Hacer una “cara seria” mientras duerme (se arruga la frente)
- Hacer mociones de chupar y masticar con la boca
- Llevar las manos a la cara y hacer puños con las manitas
- Mostrando el reflejo de búsqueda y “comiéndose” las manos

Cuando ves este comportamiento debes darle pecho a tu bebe en seguida. Llorar es **la señal tarde de hambre**.

A diferencia de los bebés que toman fórmula, los bebés amamantadores comen con más frecuencia que cada 3-4 horas porque se digiere la leche materna más rápido y más eficazmente que la fórmula. Es absolutamente normal que un bebé que ama- mamente exclusivamente come 10-12 veces (o más) en un período de 24 horas. En la mañana las mujeres normalmente tienen más leche, entonces un bebé amamantado puede tomar más leche en una toma y dormir más tiempo después. En la noche las mu- jeres producen menos leche pero tiene una cantidad más alta de grasa, así que el bebé puede tener varias sesiones “mini” de to- mar pecho en una o dos horas para llenarse los estómagos. Este patrón de comer se llama **sesiones de tomas muy seguidas**.

2. Establecer un Buen Suministro de Leche:

En los primeros días después de dar a luz las mujeres producen **calostro**, la leche primera amarilla o dorada que tiene una alta concentración de nutrientes e inmunidades, pero es poca en cantidad (cucharillas, no onzas). Las hormonas controlan la producción de calostro y aún mujeres que no desean dar pecho harán calostro. Después de varios días posparto, la producción de leche madura depende sólo en la extracción frecuente de ella del pecho (vía dar pecho / extraer con sacaleches / extrac- ción manual). Este concepto se llama **la oferta y la demanda**.

Cuando un bebé toma pecho con frecuencia y bien, la madre producirá leche suficiente para él. Poner horarios de dar pecho, suplementar con fórmula, y darle chupetes puede comprometer el suministro de leche de la mamá. El cuerpo “determine” si hacer leche o no durante las primeras dos semanas después del nacimiento. Por lo tanto, dar pecho “a petición” es espe- cialmente importante durante este tiempo.

3. Asegurar que el Bebé Coma Comida Suficiente:

Los siguientes son indicadores de un buen aumento de peso en un bebe:

- Amamanta bien (con señales claras de tragos) por lo me- nos 10-12 veces en un período de 24 horas
- Hace por lo menos 5 heces amarillos de tamaño de una moneda “quarter” en un período de 24 horas
- Tiene 6-8 pañales mojadísimos en un período de 24 horas
- No llora en exceso
- No duerme excesivamente (los bebés amamantados se despiertan cada 45 min.-2 1/2 horas para tomar pecho)
- Aumenta de peso por 1 onzas por día
- Recupera su peso al nacer ya por 2 semanas de edad (los bebés amamantados normalmente aumentan hasta un poco más de su peso al nacer)

4. Cuando no Funciona Dar Pecho—Algunas Banderas Rojas:

- Dolor de pezón y/o seno (dar pecho no debe hacerte daño)
- Aletargado/Bebé dormilón
- Infrecuente y poca cantidad de heces
- Orina escasa y concentrada
- Bebé llorera
- Un bebé que parece infeliz
- Ponerle un horario de tomas
- Suplementar con fórmula

Si ves cualquier de estas señales favor de sentirte libre para contactar a Svetlana Tenenbaum, Especialista en Lactancia en el WIC Yeled V'Yalda al 718-686-3799 extensión 470.

