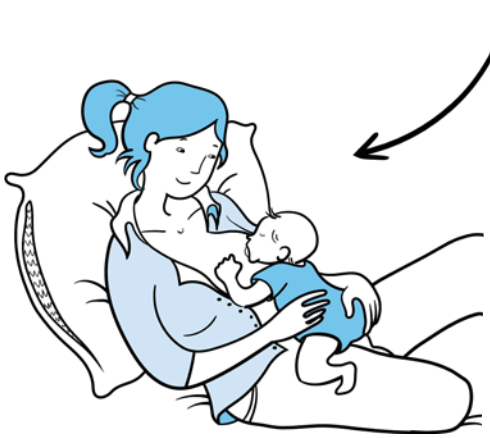
Info-Comic

"AMAMANTAR en imágenes". Las primeras semanas.

Comenzando a amamantar

La mayoría de los bebés se muestran muy activos durante la primera hora tras el nacimiento. Maximizar el contacto piel con piel os hará disfrutar y será muy beneficioso para ti y para tu bebé.

Puedes amamantar de inmediato. Si te inclinas hacia atrás y te recuestas sobre cojines, por ejemplo, puedes lograr una posición cómoda. Una buena postura puede ser recostando a tu bebé sobre ti, vientre sobre vientre. Puedes poner tus brazos alrededor de tu bebé, como si estuvieras haciendo un nido. La gravedad le ayudará a mantenerse en esa postura. El bebé encontrará el pecho por sí mismo, se agarrará y tomará calostro, la valiosa leche que se produce durante los primeros días.



Tu bebé podrá mamar de manera muy efectiva en esta postura (tumbado vientre con vientre sobre ti) durante las primeras semanas. Esta postura le permite introducir el pecho a gran profundidad en su boca, y le facilita tomar un buen "bocado" de pecho. Nada debería doler. Puedes relajarte y recostarte cómodamente mientras tu bebé traga con facilidad.

El calostro es una bebida muy nutritiva: contiene todos los nutrientes que necesita tu bebé y refuerza su sistema inmune. Tras unos días, el flujo de leche aumentará y la leche comenzará a cambiar, adaptándose a las necesidades de tu bebé.

© 03/2019 • La Leche Liga Deutschland e.V.
Julia Afgan, Katharina von Herff – Ilustrationces: Martina Bürger

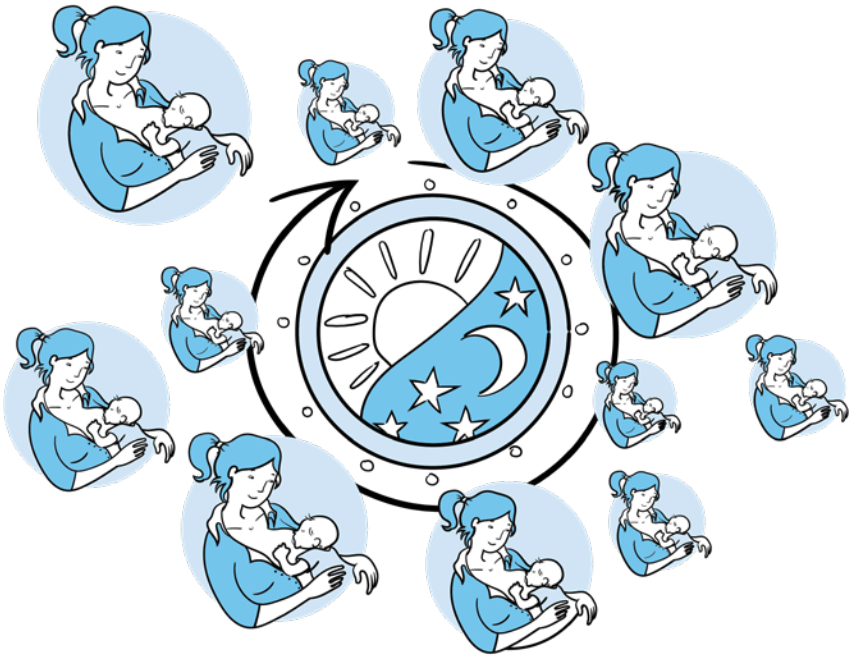
¿Cómo se produce tu leche?

Siempre que tu criatura succiona de tu pecho, produces una serie de hormonas que provocan que se fabrique leche y que ésta fluya. Permitir que tu bebé mame mucho hará que se produzca mucha leche. Acunar en brazos a tu bebé, y descansar, también te ayudarán a producir estas hormonas.

Si tu bebé succiona de un biberón o de un chupete, tomará menos pecho, y por lo tanto se producirá menos leche. Es recomendable evitar las tetinas artificiales, sobre todo en las primeras semanas.

¿Cuándo tengo que amamantar?

Tu bebé te lo hará saber. Hará movimientos con la boca, empezará a girarse hacia tu pecho y comenzará a revolverse. Puedes amamantarle en ese momento. El llanto es un signo muy tardío de hambre. Atender a sus señales iniciales de hambre, hará que tu bebé gane confianza y se sienta más seguro. También puedes amamantarle si tu pecho está cargado e incómodo, aunque tu bebé no muestre ningún signo de hambre.

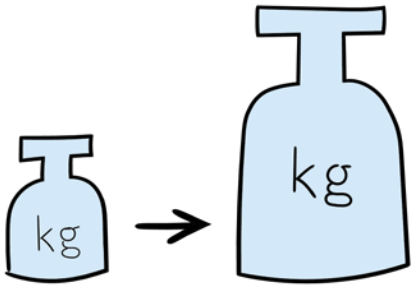


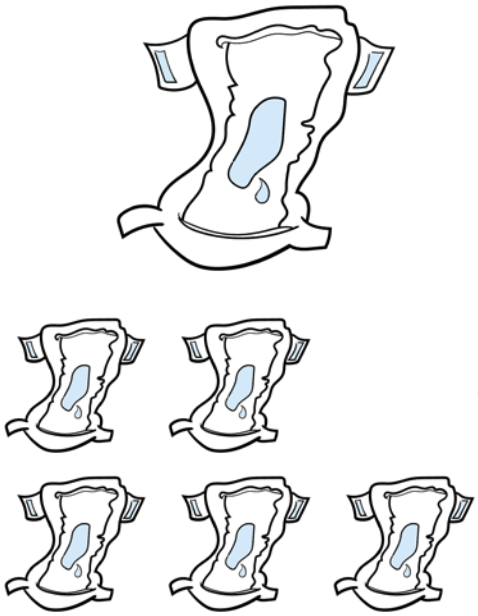
¿Con qué frecuencia he de amamantar?

Es recomendable amamantar con frecuencia, a demanda, día y noche. Tu bebé tiene un estómago muy pequeño, y tu leche se digiere con rapidez, lo que significa que necesitará tomas frecuentes. Puede tomar sólo de un pecho, de ambos, o incluso cambiar varias veces de pecho en cada toma, según os convenga. No necesitas dejar pasar un intervalo mínimo de horas ni seguir un horario.

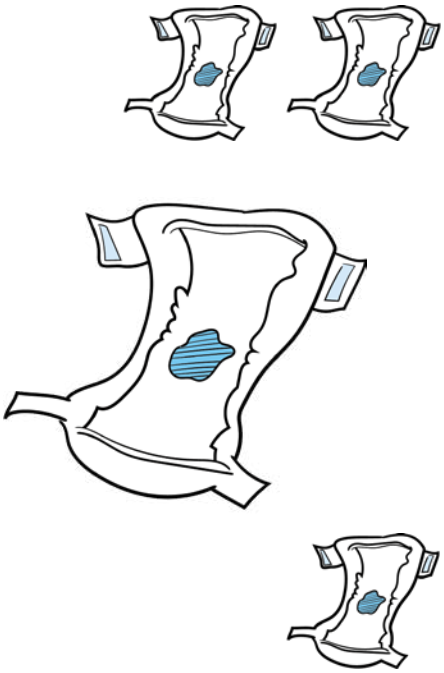
¿Mi bebé está tomando suficiente leche?

Tu bebé doblará su peso de nacimiento en unos tres o cuatro meses.





Si observas los pañales de tu bebé en las primeras semanas, notarás que: a partir del tercer o cuarto día, tu bebé hará al menos tres deposiciones al día, además de mojar unos cinco o seis pañales. Según crecen, los bebés amamantados pueden espaciar las deposiciones – pueden hacer varias al día o una cada catorce días (o incluso más).



¿Debo vigilar qué como?

Puedes comer lo que quieras y beber siempre que tengas sed. No necesitas ninguna comida ni bebida especial.

¿Cómo pasamos la noche?

La mayoría de los bebés maman varias veces durante la noche. Si pruebas diferentes configuraciones, seguramente darás con una solución para dormir que se adapte a tu familia. Si tu bebé duerme contigo, observa los siguientes consejos de seguridad:

- El entorno está libre de humos.
- La temperatura de la habitación no es demasiado alta para que el bebé no pase calor.
- El colchón es firme, los lados de la cama están protegidos, no hay almohadas innecesarias, ni cables ni cuerdas.
- El bebé no es prematuro.
- Amamantas a tu bebé a demanda, de día y de noche.
- El bebé está acostado sobre su espalda, al lado de la madre.
- Las personas con quien colecha el bebé no consumen alcohol o medicamentos que causen somnolencia.

¡Ayuda!
¡No consigo acabar nada!

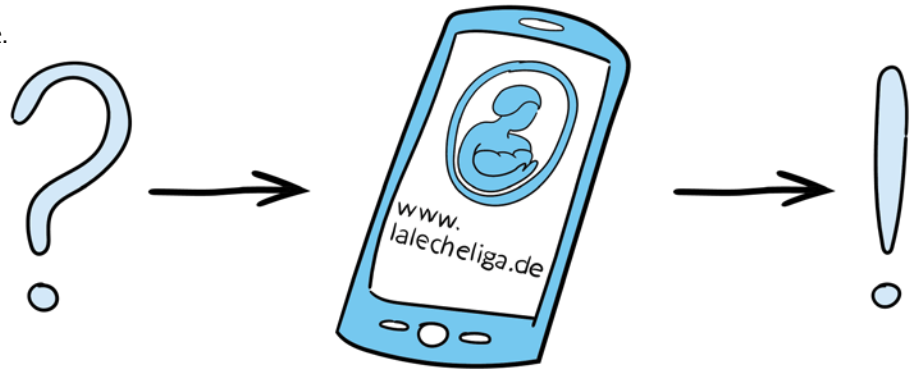
Cuidar a un bebé es un trabajo que ocupa 24 horas al día. ¡Ya estás haciendo mucho! Durante las primeras semanas posparto descansar mucho puede ayudar a que la lactancia se instaure adecuadamente. Siéntete libre para aceptar ayuda y dejar que otras personas cocinen para ti y te mimen. Apagar el teléfono, cancelar citas, dejar sin hacer las tareas del hogar y limitar las visitas durante un tiempo puede ser necesario.

Poco a poco.

Tu pareja, la familia o las buenas amistades pueden apoyarte en la lactancia. La incertidumbre y el agotamiento irán de la mano con la alegría y la felicidad. Suele ser de gran ayuda rodearse de personas que te animen y te permitan encontrar tu propio camino. Los padres son los mejores expertos en su bebé.

¿No estás segura, tienes preguntas o problemas?

Puedes acudir a la LLL con un clic o una llamada.
Estaremos deseando ayudarte.



La Liga de La Leche de España es parte de La Leche League International, cuya sede se encuentra en los Estados Unidos. La Leche League proporciona información sobre lactancia humana y maternidad. Las monitoras voluntarias atienden a quienes se ponen en contacto con la LLL y tratan de ayudar a encontrar soluciones para los problemas de lactancia que existan. Incluso si no se tiene un problema de lactancia materna, en la LLL se pueden encontrar ideas y compartir experiencias. La monitora de LLL más cercana está a solo una llamada telefónica o un clic de distancia. Las monitoras tienen experiencia personal ya que han amamantado a sus hijos o hijas. Entenderán tus dudas y pueden ofrecer ayuda especializada debido a la formación que han recibido en la LLL. En un grupo de lactancia de la LLL, puedes conocer a otras familias que amamantan y a sus bebés, e intercambiar ideas e información en un ambiente relajado e informal. Puedes encontrar monitoras voluntarias de la LLL en **www.laligadelaleche.es** o en **www.llli.org**.