

## Las 5 Cosas Más Importantes Sobre La Lactancia Materna

1. **La hora mágica.** La primera hora después del parto – se llama “la hora mágica” – es un buen tiempo para acurrucarse con tu bebé piel a piel. Algunos bebés tienen hambre y empiezan a comer de pronto, y otros necesitan más tiempo. Tiempo piel a piel y empezar la lactancia materna justo después del parto es recomendado después de todos partos, incluso partos por Cesárea o cuando el bebé está in NICU. Visitantes, llamadas, y publicaciones in redes sociales se puede hacer más tarde – esa primera hora es un un tiempo sagrado para crear vínculo con tu bebé.

*“Todas mamás deben tener apoyo a amamantar tan pronto como posible después del parto, dentro de una hora.” – La Organización Mundial de Salud (WHO)*

2. **El agarre.** Algunos bebés tienen un agarre poco profundo y incomodo. El bebé debe agarrar al seno (y no al pezón) con boca bien abierta. Esto mejora con práctica, y con tiempo será más fácil. Si tienes pezones muy dolorosos o sangrando, es importante hacer cita con consultora de lactancia.
3. **El calostro.** El calostro, la primera leche, es gruesa y se dice que es como “oro líquido.” El calostro cubre los intestinos de tu bebé para no dejar entrar bacteria mala, sirve de laxante para limpiar los intestinos del meconio, y previene bajo nivel de azúcar. Sólo se nota gotas al principio – está bien, porque el estómago de tu bebé al nacer es nada más el tamaño de un guisante. Es normal si no hay mucha leche por los primeros días y es normal que tu bebé se baja de peso al principio (hasta 10% por ciento del peso inicial). No hay necesidad de dar formula a menos que el pediatra lo recomiende.

*“El calostro es recomendado por WHO como la forma de nutrición más perfecta para el recién nacido, y se debe empezar a amamantar dentro de una hora del parto.”*  
– La Organización Mundial de Salud (WHO)

4. **Amamantar es un sistema de oferta y demanda.** Lo más que se vacían los senos, lo más que el cuerpo hace nueva leche. La mejor manera de tener más leche es amamantar al bebé frecuentemente y vaciar completamente los senos. Un recién nacido come por lo menos 8-12 veces en 24 horas. La extracción manual de leche es otra manera de vaciar los senos. No es recomendado implementar un horario de comidas con el recién nacido. Dale de comer cada vez que muestra señales de hambre, incluso durante la noche al principio. Esto ayuda a establecer una buena cantidad de leche.

*“Amamantar frecuentemente aumenta la producción de leche y le da al bebé práctica a chupar y tragar.” - CDC.gov*

## Las 5 Cosas Más Importantes Sobre La Lactancia Materna

5. **Si quiere dar pecho al bebe, es mejor no usar pompas ni biberón al principio.** Es tentador pedir a otra persona que le den biberón a tu bebé durante la noche (claro que tienes sueño!) pero esto puede bajar la cantidad de leche. También, muchos bebes se frustran con el seno si suelen biberones en las primeras semanas. Se puede empezar usando biberón 2 semanas antes de regresar al trabajo, y por las primeras 4 semanas, trate de dar pecho lo más posible. Si no quiere dar pecho y vas a exclusivamente usar extractadora de leche con biberones, es recomendado usar extractora cada 2-3 horas.

**Lo más importante es felicitarse en decidir en amamantar y dar a su bebé el inicio más saludable a la vida.**

**Si quiere más apoyo en la lactancia materna, favor de llamar 847-808-8884 para una cita con nuestra consultora de lactancia certificada (Kristin Bean, PA-C, IBCLC), disponible para consultas en español.**

### Recursos:

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>

(aquí hay videos de extracción manual, buen agarre, and más)

[www.llli.org/español](http://www.llli.org/español) (La Liga Leche Internacional) ¡Y se puede seguir en su grupo de Facebook en español!

[www.milkology.org](http://www.milkology.org)

### ¿Se sabe?

La Academia Americana de Pediatría (AAP) y La Organización Mundial de Salud (WHO) recomiendan la alimentación exclusiva al pecho durante las primeras 6 meses de vida del niño y continuar con el amamantamiento junto con otros alimentos por lo menos 2 años.