



Curso básico de lactancia: Guía completa para mamás

0 A 4 MESES

ARTÍCULO

3 MIN

Aprende todo sobre la lactancia materna, desde los cambios en la leche materna hasta consejos prácticos para amamantar. Descubre cómo disfrutar de este hermoso proceso y asegurar la nutrición óptima para tu bebé.

La lactancia materna es una experiencia fundamental para el bienestar de tu bebé y tu relación con él. Tener un conocimiento básico sobre la leche materna y la lactancia te permitirá disfrutar de cada momento alimentando y nutriendo a tu pequeño.

Cambios en la Leche Materna

La leche materna evoluciona en tres etapas clave:

1. Calostro: También conocido como leche inicial, el calostro es un líquido espeso y amarillento que se produce en los primeros días después del nacimiento. Es rico en proteínas, vitaminas y prebióticos, y proporciona un impulso inicial al

sistema inmune de tu bebé.

2. Leche de Transición: Esta fase dura aproximadamente dos semanas y ofrece más calorías y grasas, adaptándose a las necesidades nutricionales cambiantes de tu bebé.
3. Leche Madura: La leche madura es la que se produce después de las primeras semanas. Esta leche contiene un equilibrio adecuado de proteínas, grasas y carbohidratos, y es esencial para el crecimiento y la hidratación de tu bebé.

Importancia de la Proteína

La proteína es esencial para el crecimiento y desarrollo saludable de tu bebé. Ayuda en la formación de músculos, el cerebro y otros órganos. La leche materna está diseñada para proporcionar la mezcla justa de proteínas que tu pequeño necesita.

Consejos para el Posicionamiento

Un buen posicionamiento durante la lactancia es crucial. Aquí algunos consejos:

- Elige posiciones cómodas: Si eres diestra o zurda, prueba diferentes posiciones para sostener a tu bebé y evita la fatiga.
- Prepárate antes de amamantar: Siéntate cómodamente o recuéstate antes de colocar a tu bebé.
- Observa las señales de hambre: Coloca a tu bebé en posición para amamantar al notar las primeras señales de hambre.

Cómo hacer eructar a tu bebé

Es común que los bebés traguen aire. Aquí te mostramos cómo ayudarles a eructar:

- Deja que tu bebé se alimente hasta que suelte el pecho.
- Coloca al bebé de pie con el mentón sobre tu hombro y golpea suavemente su espalda.

Lactancia piel con piel

La lactancia piel con piel, o "método canguro", tiene múltiples beneficios:

- Estabiliza el ritmo cardíaco y la temperatura de tu bebé.
- Mejora su patrón de respiración y aumenta tu suministro de leche.

Señales de un bebé amamantado de forma saludable

Asegúrate de que tu bebé esté bien alimentado observando estas señales:

- Sesiones de alimentación cómodas.
- Tu bebé se queda tranquilo y duerme plácidamente.
- Produce entre 2 y 8 pañales sucios al día.

La lactancia materna puede requerir práctica. Aquí algunos consejos:

- Alimenta a demanda: Permite que tu bebé te indique cuándo tiene hambre.
- Amamanta frecuentemente: Es normal que los recién nacidos quieran alimentarse entre 8 a 12 veces en 24 horas.
- Practica el contacto piel con piel: Esto ayuda a regular la temperatura y fomenta el vínculo.

Consejos para un buen acople

Un buen acople es clave para una lactancia satisfactoria. Para lograrlo:

1. Haz cosquillas en los labios de tu bebé con tu pezón.
2. Acerca a tu bebé a tu pecho.
3. Asegúrate de que su labio inferior esté lejos del pezón.

Cuidados Durante la Lactancia

Existen accesorios que pueden facilitar la lactancia, como sostenes específicos y almohadillas para recoger el exceso de leche. Asegúrate de elegir ropa cómoda que facilite el acceso al pecho.

Una vez que te sientas cómoda amamantando en casa, es hora de salir. Recuerda que en muchos lugares es un derecho amamantar en público. Practica en casa y busca apoyo de otras mamás.

Fuentes:

HYPERLINK "<http://www.lalecheleague.org/faq/positioning.html>" U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. Your guide to breastfeeding. January 2011.

World Health Organization Infant and young child feeding for health professionals. 2009.

<http://womenshealth.gov/breastfeeding/learning-to-breastfeed.html> (Accessed December 29 2016)

Breastfeeding handbook for physicians. 2nd ed. Elk Grove IL. 2014.

Li R, Fein SB, Chen J et al. Why mothers stop breastfeeding: mothers' self-reported reasons for stopping during the first year. *Pediatrics* 2008; 122 Suppl 2:S69-76.

Odom EC, Li R, Scanlon KS et al. Reasons for earlier than desired cessation of breastfeeding. *Pediatrics* 2013; 131(3):e726-32.

<https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding//Pages/Ensuring-Proper-Latch-On.aspx> (Accessed December 29 2016)

Sheeshka J, Potter B, Norrie E et al. Women's experiences breastfeeding in public places. *J Hum Lact* 2001; 17(1):31-8.

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-in-public.html> (Accessed December 29 2016)