

Guía de lactancia materna

1. ¿Cómo coloco al bebé?

Si lo ha colocado correctamente, verá lo siguiente:

1. Su vientre queda contra el suyo. Siéntese en una posición cómoda.
2. Posición inicial: el nariz del bebé se encuentra a la altura del pezón; esto le obliga a abrir su boca completamente para tomar el pecho.
3. Acaricie el labio superior del bebé con el pezón. Por consiguiente, el bebé abre la boca y chupa el pezón. Eso se llama el reflejo de búsqueda.
4. Tu bebé busca activamente el pezón: se echa su cabeza hacia delante y hacia atrás y mueve las manos.
5. El bebé abre bien la boca durante la succión. Ponga tu bebé a tu pecho cuando su boca está completamente abierta.
6. CORRECTO: mete en la boca buena parte de la areola. La barbilla y posiblemente también la nariz están en contacto con el pecho. Los labios se curvan hacia el exterior. El bebé succiona. INCORRECTO: los labios sólo cubren el pezón.
7. Después de mamar, el bebé suelta el pezón y queda satisfecho.
CORRECTO: el pezón presenta una forma alargada y redondeada. INCORRECTO: el pezón presenta una forma aplanada (técnica de succión incorrecta).

2. ¿Cómo saber si el bebé bebe bien?

1. Por lo general, el bebé empieza a realizar movimientos rápidos de succión para activar el reflejo de subida. En cuanto empieza a fluir la leche, bebe a sorbos profundos y lentos, haciendo pausas periódicas para respirar.
2. Se ve y se oye cómo traga. Durante la succión, las mejillas permanecen hinchadas. Se puede apreciar movimiento entre las orejas y las sienes.
3. El niño tiene la boca húmeda y se queda satisfecho después de mamar.

3. ¿Cómo se rompe el vacío después de darle de mamar?

1. Introduzca un dedo en la comisura de los labios, entre las encías.
2. Se rompe el vacío y el bebé suelta el pecho. Normalmente no es doloroso.

4. ¿Cómo sé si mi bebé quiere comer?

1. El bebé se chupa las manos, con los ojos aún cerrados.
2. El bebé aprieta los puños.
3. El bebé se lame los labios, gira la cabeza y busca el pecho.
4. El bebé se lleva las manitas a la boca.
5. El bebé parece tenso.
6. El bebé llora.

5. ¿Cada cuánto tiempo debo dar de comer al bebé?

Plan de alimentación 24 horas: entre 0-2 semanas

Plan de alimentación 24 horas: a partir de 2 semanas

El número de tomas cada 24 horas varía de un bebé a otro.

La mejor forma de alimentar a su bebé es a demanda. Durante las 2 primeras semanas, la mayoría de los bebés maman frecuentemente. A partir de las 2 semanas, algunos tienden a espaciar las tomas, otros aún maman frecuentemente. Si está preocupada o tiene dudas, puede contactar directamente con su enfermera.

6. ¿Cómo sé si el bebé come lo suficiente?

Defecación

Durante la primera semana, las defecaciones pasan del meconio negro y espeso a deposiciones líquidas y de color amarillo anaranjado: meconio – deposición de transición – deposición de lactancia.

Número de defecaciones entre 0-6 semanas

En las tres primeras semanas el bebé hace caquita al menos tres veces al día.

Número de defecaciones a partir de las 6 semanas

A partir de las 6 semanas, cada bebé evoluciona de una manera en lo que a las deposiciones se refiere. Algunos bebés necesitan que se les cambie el pañal entre tres y seis veces al día, mientras otros sólo hacen caca de una a dos veces por semana. Ambas situaciones son normales.

Orina

El bebé orina regularmente, a partir del cuarto día puede orinar hasta seis veces cada 24 horas.

Peso

En la primera semana se puede esperar una pérdida media de peso del 7%.

Día de nacimiento = peso al nacer

± Día 3 = peso al nacer – 7%

± Día 14 = peso al nacer

± Semana 3 = peso al nacer + 100 ó 200 gramos de media

Se anota el peso de tu bebé durante cada consulta de "Kind en Gezin" (Infancia y Familia).

7. ¿Cómo se conserva la leche materna extraída?

La leche materna recién extraída de forma higiénica se puede conservar en botellas o tarros cubiertos y esterilizados o en bolsitas estériles para la conservación de la leche materna:

- 4 horas a temperatura ambiente hasta 25 °C o
- 72 horas en la parte posterior de la nevera (1 – 4 °C) o
- dos semanas en el congelador de la nevera o
- entre tres y seis meses en el congelador (-18 °C o menos).

Consejo: no olvide apuntar la fecha de extracción.

Descongelación de la leche materna

- Descongelación lenta: en la parte posterior de la nevera, se puede conservar como máximo 24 horas, no vuelva a congelarla.
- Congelación rápida: bajo el grifo (pase del agua fría a un poco más caliente). Puede utilizar inmediatamente la leche materna para dar de comer al bebé. No se puede conservar después.

Conservación de leche materna para niños enfermos y prematuros

Siga las instrucciones de su médico o del hospital.