

*... ..Puede ser que
quiera amamantar*

¿QUE DEBO ESPERAR?

Aunque amamantar es natural, no siempre se siente natural al comienzo. Sea pacientes consigo misma y con su bebe y pida ayuda en los primeros días.

El personal de Erlanger está preparado para ayudarla para que su primera experiencia en amamantar sea buena.



Erlanger Lactation Support 778-6247
Erlanger East Lactation Support 778-8459
WIC Breastfeeding Support 209-8321



MEJOR ALIMENTO SEGUNDO TRIMESTRE

Tomando una Decisión Informada



"Un bebé nace con la necesidad de ser amado y esa necesidad nunca se deja de sentir".

Lo que debe esperar primero

Los cambios notables en sus pechos durante el embarazo son señales que su cuerpo se está preparando para alimentar a su bebé. Sus pechos comienzan a producir la primera leche (el calostro) mientras que está embarazada, por lo tanto siempre tendrá la cantidad de leche correcta para alimentar a su bebé recién nacido cuando él/ella nace.

Durante los primeros días de la vida de su bebé, sus pechos no se van a sentir muy diferentes que cuando estaba embarazada, pero todavía podrá alimentar al bebé todo lo que necesita. Después de dos o tres días, el volumen de su leche aumentará notablemente y esto suplirá las necesidades del bebé que está creciendo.

Su bebé tiene una capacidad pequeña en el estómago, por lo tanto debe de planificar alimentarlo por lo menos 8-12 veces cada 24 horas o alrededor de cada 2-3 horas por las primeras semanas de la vida del bebé.

Sus pezones pueden sentirse muy sensibles a medida que comienza a amamantar, pero alimentar a su bebé no debe de ser doloroso. Si es doloroso, debe pedir que una persona entrenada del personal o una de las Especialistas de la Junta Certificada de la Lactancia la observe mientras amamanta.

Amamantar en el Hospital

"Durante su estadía en el hospital, le animamos a amamantar exclusivamente a su bebé. Le recomendamos que continúe dando pecho exclusivamente durante los primeros seis meses de vida del bebé, continúe dando pecho junto con alimentos complementarios

por el primer año y más allá. Esto maximiza los beneficios de salud disponibles para usted y su bebé en los próximos años."

Durante su estadía en el hospital, amamantar exclusivamente le:

- *protegerá el sistema inmunológico inmaduro de su bebé para evitar la infección.*
- *mantendrá el azúcar en la sangre de su bebé a niveles estables.*
- *ayudará a fabricar más leche*
- *ayudará a que no sangre tanto después del parto.*
- *enseñará a su bebé a amamantar con facilidad*

Si su bebé no se interesa en amamantar inmediatamente después del parto, no se preocupe. Manteniendo a su bebé de piel a piel sobre su pecho (y cubierto de cobijas para mantenerlo abrigado) su bebé muy pronto mostrará interés en comer.

La van a animar a mantener a su bebé al lado suyo todo el tiempo y que lo amamante cuando observe que tiene hambre.

De hecho le animamos a que continúe manteniendo a su bebé piel a piel el mayor tiempo posible mientras se quede en el hospital.



Posiciones efectivas y técnicas para que el bebé se prenda al pecho

Usted va a recibir bastante ayuda en el hospital para darle pecho a su bebé durante el comienzo. Es importante que usted coloque al bebé en el ángulo correcto para que pueda prenderse bien cuando lo está alimentando para que el bebé obtenga bastante leche y evitar que los pezones se lastimen.

Le enseñarán a:

- sostener su pecho en forma confortable.
- sostener a su bebé muy de cerca (pancita a pancita)
- acercar a su bebé al pecho una vez que su boca esté bien abierta (como un bostezo) y cuando tiene la lengua baja.
- ver que el pezón y la aureola estén dentro de la boca del bebé y cuando los labios estén bien abiertos y contra el pecho.