

Curso básico de lactancia

Cambios en la leche materna El calostro, también conocido como leche inicial, ofrece más beneficios de los que la mayoría de la gente piensa. Tus primeras gotas de calostro le brindan a tu bebé un estímulo para crear un sistema inmunitario fuerte. Cada sesión de alimentación a lo largo de los primeros 3 a 5 días será rica en proteínas, vitaminas, prebióticos y ácidos grasos especiales particularmente apropiados para recién nacidos. El calostro es de color amarillento o cremoso y es más espeso que la "primera leche". El calostro se convierte en leche de transición, que dura unas 2 semanas. Tiene más calorías, grasas y vitaminas para satisfacer las necesidades nutricionales cambiantes de tu bebé. La "leche madura" es la leche final continua que le darás a tu bebé. Tiene un contenido más elevado de agua para brindar hidratación, pero cuenta con el equilibrio adecuado de proteínas, grasas y carbohidratos necesarios para su crecimiento. La leche materna difiere en la cantidad producida en cada seno y el contenido nutritivo se adapta a las necesidades de tu bebé. Algunos datos acerca de la proteína La proteína es especialmente importante para tu bebé. Necesita los aminoácidos, las partes más pequeñas de la proteína, para su crecimiento, desarrollo y salud. De hecho, la proteína es una de las partes más abundantes de su cuerpo nuevo. La proteína es necesaria para un sistema inmunitario saludable, así como para sus músculos, su cerebro y otros órganos en desarrollo. Los profesionales de la salud coinciden en que la proteína es de crucial importancia para el crecimiento y desarrollo saludables de tu bebé a largo plazo. Afortunadamente, la leche materna está diseñada para brindarle a tu bebé justo la mezcla adecuada de proteína. Consejos para el posicionamiento Planificar con anticipación algunas posiciones cómodas hará que la lactancia sea más placentera tanto para ti como para tu bebé. • Ser diestra o zurda podrá influir en las posiciones que eliges cuando sostienes a tu bebé para amamantarlo. Esto podrá significar que utilices diferentes posiciones para cargar a tu bebé, dependiendo de qué brazo utilices para sostenerlo. Podrás cansarte de sostenerlo con un brazo, así que piensa en una segunda posición favorita para que puedas cambiar fácilmente, de ser necesario. • Siéntate cómodamente o recuéstate antes de colocar a tu bebé en su posición. Esto le permitirá comenzar a alimentarse de inmediato sin necesidad de cambios incómodos de posición. • La cabeza de tu bebé no debe estar inclinada hacia el pecho ni demasiado hacia atrás, ya que estas posiciones de la cabeza hacen que tragar sea más difícil. • Coloca a tu bebé en posición para amamantar cuando observes las primeras señales de hambre. Si está listo para comer estará alerta, calmado y relajándose. No esperes a que proteste y llore. La leche materna tiene tres etapas definidas, y cada una ofrece la nutrición necesaria para tu bebé cuando la necesita. Cómo hacer eructar a tu bebé amamantado Aunque tus senos no contienen aire, es posible que tu bebé trague aire en el proceso de sujetarse y desprenderse de tus senos, o si está llorando. • Deja que tu bebé se alimente hasta que suelte el seno y luego aprovecha esa oportunidad para ver si está listo para eructar. • Es importante que le des a tu bebé la oportunidad de eructar, pero no te alarmes si no lo hace. Los bebés que son amamantados tragan menos aire y por lo tanto generalmente tienen menos necesidad de eructar. Conteo de los pañales sucios La leche materna tiene propiedades naturales que ayudan a producir heces con regularidad y a eliminar el meconio, las primeras heces del recién nacido que son el resultado de lo que ingirió durante el embarazo. • En las primeras 48 horas producirá heces alquitranadas. Lo normal es una defecación dentro de las primeras 24 horas y dos defecaciones al siguiente día. • Para el tercer día, probablemente tendrás que cambiar tres pañales sucios o más al día. • Tres o más defecaciones amarillas grumosas todos los días durante las primeras cuatro a seis semanas es una buena señal de un bebé bien amamantado. Lactancia piel con piel Está ampliamente reconocido que la lactancia piel con piel, lo que también se conoce como "modo canguro", es beneficiosa para la mamá y el bebé. Simplemente observa las ventajas de la lactancia piel con piel. • Ayuda a estabilizar el ritmo cardíaco y la temperatura corporal de tu bebé. • Mejora el patrón de respiración de tu bebé. • Mejora su tiempo de sueño profundo, de modo que está más relajado y preparado para alimentarse. • Disminuye tu respuesta al estrés y tiene un efecto calmante para ambos. • Aumenta tu suministro de leche. Señales de un bebé amamantado saludable No poder medir la cantidad de alimento que tu bebé está ingiriendo podrá causarte un poco de angustia. Pero aquí te presentamos algunas maneras sencillas de saber que estás satisfaciendo todas sus necesidades nutricionales. • Las sesiones de alimentación son cómodas para ambos. • Tu bebé come con entusiasmo,

pero de manera calmada. • Después de comer, los brazos y las manos de tu bebé están más relajados. • Tres o más pañales sucios diariamente durante las primeras cuatro a seis semanas. • Tus senos se sentirán más suaves y menos llenos después de amamantar. • El aumento de peso de tu bebé es de por lo menos 0.03 a 0.04 kg diarios durante los primeros tres meses. Conservación Como conservar tu energía Para amamantar tienes que invertir más energía. Necesitarás aproximadamente 500 calorías adicionales diariamente para cumplir con las demandas de la producción de leche. Usa esas calorías sabiamente agregando a tu dieta alimentos ricos en nutrientes. Algunos tiempos rápidos y saludables son los siguientes: • Galletas saladas integrales con queso parcialmente descremado y rodajas de tomate o fruta fresca. • Yogur o licuado de fruta. • Un huevo cocido o la mitad de un emparedado de ensalada de atún. • Una mezcla de almendras o nueces y cerezas o arándanos deshidratados.