

Esenciales sobre lactancia.

¿Planeas amamantar, pero no estás segura de lo que necesitarás? Aquí hay una lista de consejos para amamantar por primera vez que te ayudará a prepararte.

- Compra crema para los pezones. Te ayudará con la sensibilidad de las primeras tomas.
- Abastécete de almohadillas para la lactancia. Prepárate para comprar al mayor.
- Compra varios brasieres para amamantar.
- Compra corpiños para amamantar o tops para amamantar si ayudan a que sea más cómodo alimentar al bebé.
- Considera abastecerte de coles. Aparentemente, ponerse hojas frescas de col en los senos puede ayudar a aliviar la sensibilidad.
- Habla con tus amigas y familiares que hayan amamantado antes para que te aconsejen.
- Considera tomar una clase prenatal sobre lactancia.
- Averigua quiénes son los expertos locales de lactancia o cuáles son los servicios de apoyo, en caso de que tu bebé no succione tu pecho de inmediato.
- Averigua dónde hay grupos de lactancia donde puedas encontrarte con expertos y con otras madres.

- Investiga cuáles son los mejores alimentos para consumir mientras amamantas.
- Busca snacks saludables que puedan mantenerte con energía mientras estás lactando.
- Toma un suplemento diario que contenga 10 mcg de vitamina D.
- Reduce el consumo de cafeína si es necesario, el límite recomendado es de 200-300 mg al día.
- Bebe mucha agua.
- Considera comprar una bomba de lactancia para que después otras personas puedan ayudarte a alimentar a tu bebé.
- Compra un cojín para amamantar y así lograr que la alimentación sea más cómoda.
- Compra trapos para eructar (a veces llamados muselinas). La lactancia bajo demanda puede provocar muchos eructos.

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.pe/prenatal/esenciales-sobre-lactancia>