



Women's Health

# Qué anticipar

Usted ha decidido amamantar. ¿Qué puede anticipar?

## La primera leche es el calostro:

- El calostro es leche concentrada que la madre produce durante el embarazo y los primeros días después de dar a luz.
- El calostro protege al bebé contra las enfermedades.

## El estómago del bebé es muy pequeño:

- El estómago del bebé es muy pequeño al nacer y crece un poquito cada día.
- La cantidad de calostro es mínima durante los primeros días, para evitar que el estómago del bebé se llene demasiado.
- La leche materna aumenta cada día para adecuarse al tamaño del estómago del bebé.
- Las alimentaciones pequeñas y frecuentes (pecho o biberón) son las mejores para los bebés.

## El tamaño del estómago del bebé:

- Día 1 – Bolita pequeña
- Día 3 – Cereza
- Día 10 – Pelota de ping pong

## ¿Qué son las señales de necesidad de alimentación?:

- Las señales de necesidad de alimentación son la manera que tiene el bebé de avisar que está listo para comer.
- Algunos ejemplos: el bebé se agita, mueve el cuerpo, abre la boca, mueve la cabeza de un lado a otro, se estira, lleva la mano hacia la boca, hace movimientos de succión.
- El llanto es una última señal de necesidad de alimentación. Si usted espera hasta que el bebé lllore, le será más difícil alimentarlo.

## ¿Qué es la alimentación a demanda?

- Observe a su bebé y comience a amamantarlo cuando vea señales de necesidad de alimentación.
- No espere que su recién nacido se alimente a un horario regular.
- Usted debe alimentarlo al menos 8-12 veces en 24 horas durante las primeras semanas. Los bebés agrupan varias alimentaciones a la vez y quizá no las distribuyan de manera uniforme durante las 24 horas.

## Ventajas de la alimentación a demanda:

### Será más fácil comenzar a amamantar.

- Alimentar a su bebé tan frecuentemente como él quiera le ayudará a usted a producir toda la leche que el bebé necesite.
- Cuando usted lo alimenta a demanda, hace que su bebé se sienta reconfortado y le alivia el dolor. La lactancia natural no solo proporciona nutrición sino también bienestar.
- Su bebé aumentará mejor de peso.
- Sus pechos se sentirán más cómodos (menos congestionados).

## Permita que su bebé se amamante por todo el tiempo que lo desee y termine primero el primer lado:

- Al comenzar la alimentación, el bebé recibe la porción proteínica acuosa de la leche, llamada primera leche. Hacia el final de la alimentación, el bebé recibe la parte de la leche que contiene la grasa, llamada leche posterior. Esta grasa le ayuda al bebé a sentirse lleno, subir de peso y dormir mejor.

## Evite los chupetes y biberones hasta que su bebé se haya acostumbrado a la leche materna:

- Succionar un chupete o un biberón no es lo mismo que succionar el pecho materno. Una vez que el bebé ha usado una tetina o un chupete, quizá no quiera prenderse al pecho materno cuando esté recién aprendiendo a alimentarse, dado que es más fácil obtener alimento de un biberón.
- Cuando el bebé succiona un chupete o un biberón, el pecho no obtiene la estimulación que necesita para producir leche.



Este material no reemplaza una conversación con su médico. Hable con su médico acerca de cualquier pregunta o inquietud que usted tenga.