

CONSEJOS PARA UNA BUENA LACTANCIA MATERNA

BY M. ARIAS, M. ESCORCIA, C. TRUYOL

PARA INICIAR UNA LACTANCIA MATERNA SATISFACTORIA

Es beneficioso dar el pecho sea cual sea la duración de la lactancia, pero para potenciar al máximo sus efectos es importante alimentar al lactante exclusivamente con leche materna hasta los 6 meses y continuar como mínimo hasta el año de edad. La lactancia debe iniciarse lo más antes posible, ya sea en la sala de partos o durante la primera hora de vida, en este momento el recién nacido está más despierto, con un reflejo o instinto de succión, además que esto es importante ya que favorece el aprendizaje del recién nacido.



FRECUENCIA Y DURACIÓN

Recomendamos darle de mamar a demanda. Esto significa que debes darle el pecho siempre que lo reclame. .

Hay niños muy tranquilos (pocos) que duermen profundamente y no piden comer. En estos casos, se recomienda despertarles cada 3-4 horas para ofrecerles el pecho

POSTURA CORRECTA

Hay que colocar al niño de modo que el pezón le quede al nivel de la nariz o del labio superior. Entonces, se aproxima el niño al pecho.

No es recomendable hacer la pinza con los dedos para que salga más leche, ya que en realidad sólo se logra obstruir algunos conductos.

PARA MANTENER LA LACTANCIA

Se recomienda que la alimentación de la madre sea sana y variada; además se aconseja la ingesta de mucho líquido (agua, zumos y leche). También es importante dejar que el lactante vacíe completamente un pecho antes de darle del otro, pues la concentración de grasas es más alta al final de la toma. Se recomienda siempre iniciar las tomas empezando por pechos alternos, es decir que si la toma anterior acabó con el izquierdo se debe empezar la siguiente con el derecho y así sucesivamente.

