

Cuál es la posición adecuada para dar de lactar

La madre y su hija o hijo deben estar cómodos. Dar de lactar no debe doler.



Coloque la cara de su hija o hijo frente a su pecho y la nariz frente al pezón.

Coloque la barriga de su hija o hijo en contacto con la suya.

Apoye la espalda de su hija o hijo sobre su antebrazo y coloque la cabeza en el pliegue del codo.

Levante su seno con su mano en forma de C y estimule con el pezón la boca de su hija o hijo.

Otras posiciones para dar de lactar

Intente varias posiciones hasta encontrar aquella en la que se sientan más cómodos.



Cómo sacar los gases



- Estimule el eructo con pequeños golpecitos en la espalda.
- Sostenga a su hija o hijo sobre su pecho, de tal manera que la cabeza quede a la altura de su hombro, o recuéstelo sobre sus piernas.
- Es normal que la niña o niño bote gases con un poco de leche (regurgite).



Con qué frecuencia dar de lactar

Dé el seno tantas veces como su hija o hijo lo desee, sin horarios ni tiempos. Terminará de lactar cuando se sienta saciado.



MENSAJE
CLAVE

No prepare los pezones con masajes, lociones o alcohol, ni durante el embarazo ni después del parto, porque puede lastimarlos y provocar contracciones.

Usted puede dar de lactar sin importar la forma del pezón. Con la succión, su hija o hijo dará forma al pezón.

Producción de leche materna

El tamaño de los senos no tiene relación con la cantidad de leche que producen. La madre producirá más leche mientras más succione su hija o hijo. Al contrario, cuando le dan leches de tarro u otros líquidos, succionará menos y la madre tendrá menos leche.



PRÁCTICAS
ADECUADAS

Más succión = más leche materna



NO BIBERÓN

Biberón = menos leche materna



Inicio de la lactancia

Al inicio de la lactancia, la niña o niño succiona para adaptarse al seno, pero solo obtiene gotitas que son muy nutritivas. Poco a poco, la cantidad de leche que obtenga aumentará.

Producción del calostro

Desde el segundo trimestre del embarazo, los senos empiezan a formar el calostro. Esta es la primera leche que la niña o niño succionará de sus senos y que lo protegerá de enfermedades.

Alimentación con leche de fórmula infantil

Solamente si el médico lo prescribe, alimente a su hija o hijo con leche de fórmula infantil, en la cantidad adecuada para su peso o edad.

- Utilice agua hervida o tratada para preparar la fórmula infantil.
- Siga las indicaciones del personal de salud.
- No agregue más agua de la necesaria.
- No agregue azúcar.