

¿Estás planeando amamantar? Pasos prácticos a seguir para antes, durante y después del parto.

Como ya sabes, la leche materna le brinda a tu bebé el alimento perfecto a lo largo de sus primeros seis meses e incluso después de introducir otros alimentos. Saber qué esperar antes de dar a luz puede ayudarte a formular una “estrategia” mental para que puedas disfrutar de cada momento que estás alimentando y nutriendo a tu bebé. He aquí algunos consejos para un comienzo exitoso: Antes del parto • Busca apoyo. Reúne a todas las personas de apoyo que puedas para la lactancia, como por ejemplo tu pareja, amiga, madre, hermana o cualquier persona que te aliente a amamantar conforme aprendes más acerca del proceso. • Habla con tu médico acerca de la lactancia. Avísale a tu médico o enfermera que tienes la intención de amamantar y averigua qué servicios de apoyo para la lactancia ofrece su consultorio ahora y después de que nazca tu bebé. • Obtén atención mamaria prenatal. Habla con tu médico acerca de los cambios mamarios previstos, cirugías mamarias anteriores, inquietudes hormonales (lo que incluye problemas de tiroides o diabetes) y cualquier otra pregunta médica que creas que puede estar relacionada con la lactancia. Esta charla puede ayudar a prepararte para situaciones de lactancia especiales y cómo manejarlas. • Pregunta cuáles son los procedimientos del hospital para la lactancia de recién nacidos. Averigua si hay una especialista en lactancia titulada que te pueda visitar antes de que abandones el hospital. • Compra un extractor de leche. Los extractores de leche son una manera alternativa de extraer la leche materna cuando tu bebé no puede lactar directamente por distintos motivos, como por ejemplo, si tienes que regresar al trabajo o a la escuela. Decide qué tipo de extractor adquirir con base en la frecuencia con la que utilizarás el extractor. Hay desde extractores manuales más económicos para uso ocasional, extractores eléctricos más eficientes y costosos, hasta extractores de tipo hospitalario para uso frecuente y prolongado. Aprende cómo limpiar perfectamente tu extractor, ya que debes limpiarlo antes de usarlo por primera vez y después de cada uso para reducir los riesgos bacterianos para tu bebé. • Establece contacto con el apoyo que hay en tu comunidad. Localiza y asiste a clases de lactancia prenatal o a un grupo de apoyo para la lactancia. Esto te dará una idea de qué puedes esperar y te pondrá en contacto con posibles recursos en el futuro. • Empaca una lista de verificación en tu maleta para el hospital. Junto con tu pijama y tus pantuflas, incluye una lista de verificación de tus necesidades relacionadas con la lactancia para que puedas analizarlas con el personal del hospital. A continuación se incluye una lista de verificación de muestra. Cuando ingreses al hospital • Infórmele al personal que planeas amamantar. Pídele a la enfermera de trabajo de parto y alumbramiento que informe al cunero que vas a amamantar. • Solicita que anoten en tu expediente que vas a amamantar. Solicita que tu bebé esté continuamente en tu habitación y pide que se anote en tu expediente que tu bebé no deberá ser alimentado con biberón, a menos que sea médicamente necesario. Si te separan de tu bebé, deben traértelo cuando muestre las primeras señales de hambre. • Solicita que sea alimentado únicamente con pecho. Solicita que no se le den complementos a tu bebé a menos que sean médicamente necesarios. • Solicita ver a una especialista en lactancia. Una especialista en lactancia podrá ayudarte con la posición, la sujeción y otras preguntas que puedas tener antes de abandonar el hospital. Después de que nazca tu bebé • Amamántalo lo antes posible. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las madres amamenten lo antes posible después del parto, de preferencia dentro de la primera hora. Tu bebé puede aprovechar de inmediato las vitaminas, los minerales y las proteínas fáciles de digerir, así como los anticuerpos protectores del calostro, el líquido transparente amarillento que tus senos secretan hasta que tu leche madura toma su lugar en el transcurso de los siguientes dos o tres días. • Practica la lactancia piel con piel. Infórmele a tu equipo de trabajo de parto y alumbramiento tu deseo de recostar a tu bebé sobre tu pecho, piel con piel, inmediatamente después del nacimiento y hasta que termine la primera alimentación. Haz esto tan seguido como puedas durante los primeros meses para ayudar a tu bebé a estar tranquilo mientras come, y a ti a tener un buen suministro de leche. • Aliméntalo cuando tenga hambre. Amamanta a tu bebé siempre que tenga hambre, lo cual debe ocurrir por lo menos de 8 a 12 veces en un período de 24 horas. •

Usa ambos senos. Amamanta con ambos senos para igualar la producción de leche materna de tus senos. Permite que tu bebé termine de alimentarse en el primer seno antes de ofrecerle el segundo. Si rechaza el segundo seno, ofrécéselo primero cuando vuelva a mostrar señales de hambre. • No te preocupes por los límites de tiempo. Es mejor no fijar un límite de tiempo específico para la alimentación, sino asegurarte de que tu bebé se alimente efectivamente hasta que esté satisfecho. Algunos bebés comen rápido; otros, se toman su tiempo. • Observa si muestra señales de hambre. Es mejor no esperar hasta que tu bebé comience a llorar para amamantarlo. Mejor, observa si muestra señales de hambre, como un mayor estado de alerta, el reflejo de búsqueda (en busca del pezón) o el reflejo de succión. • Después de una cesárea. Incluso si te han realizado una cesárea, de todas maneras es importante que amantes a tu bebé lo antes posible. Te darás cuenta de que la posición de “rugby” será la mejor manera, ya que pone menos presión sobre tu incisión. (Imagínate la forma en que un jugador de rugby carga la pelota y comprenderás.) Antes de abandonar el hospital • Pregúntale a un profesional. Solicita que una especialista en lactancia observe cómo alimentas a tu bebé y te haga sugerencias. • Aprende a extraer leche manualmente. Es posible que extraer la leche manualmente sea lo único que necesites para ablandar tus senos si los tienes demasiado llenos cuando tu leche cambie a leche madura en dos o tres días. Esto ayudará a tu bebé a sujetarse más fácilmente. • Obtén nombres y números. Obtén los nombres y números telefónicos de los especialistas en lactancia del hospital para que puedas llamarlos en caso de que necesites consejos o respuestas una vez que tú y tu bebé estén en casa. En casa • Llama si tienes preguntas. Si tienes alguna pregunta o inquietud acerca de la lactancia, pdele orientación a tu médico, a la especialista en lactancia, a la consejera de un grupo de lactancia o a alguna amiga o familiar que haya amamantado satisfactoriamente. • No esperes para recibir apoyo si sientes dolor o molestia mientras tratas de amamantar. Lista de verificación de lactancia para el hospital Infórmale al personal que planeas amamantar. Solicita que anoten “amamantar” en tu expediente y en el de tu bebé. Solicita que tu bebé permanezca en tu habitación. Si esto no es posible, solicita que te lleven a tu bebé en cuanto muestre las primeras señales de hambre. Recuérdale al personal que deseas realizar la lactancia piel con piel inmediatamente después del parto. Solicita que no se le dé a tu bebé un chupón ni fórmula infantil a menos que sea médicamente necesario. Solicita ver a una especialista en lactancia para que observe cómo alimentas a tu bebé.