

[Inicio](#) > ¿Cómo conseguir ayuda para amamantar?

Share this Artículo

X



¿Cómo conseguir ayuda para amamantar?

"He decidido amamantar, pero no sé como se hace esto, me preocupa la posibilidad de cometer errores".

<https://www.babyandme.nestle.co/como-conseguir-ayuda-para-amamantar> [1]

[2] [3] [4]



¿Cómo conseguir ayuda para amamantar?

(0 Comentarios)

"He decidido amamantar, pero no sé como se hace esto, me preocupa la posibilidad de cometer errores".

Lunes, Junio 8, 2020 - 14:58

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

He decidido amamantar, pero no sé como se hace esto, me preocupa la posibilidad de cometer errores. Dudo ante esta idea, amamantaré si es que puedo, pero me preocupa no poder conseguirlo. ¿A quién puedo recurrir si encuentro dificultades al amamantar, o si tengo preguntas o dudas acerca de la lactancia de mi bebé?

Infórmate cuanto antes.

La primera ayuda que puedes obtener para tu proyecto de lactancia, es comenzar por leer. Lee, ponte en contacto con las asociaciones de ayuda para la lactancia materna o las asociaciones de profesionales de la salud. También podrás intercambiar ideas a través de internet, hablar con tus amigas, tu madre y en general, con todas aquellas que han tenido éxito al amamantar. Las fuentes de información abundan y tal vez necesites tiempo para integrar lo que vas a encontrar, hacerte preguntas, encontrar respuestas acerca de lo que te convenga mejor y ganar confianza en tí misma. Por lo tanto, no dudes en documentarte cuanto antes, incluso desde el primer mes del embarazo, si la orientación hacia el amamantamiento es un criterio elegido para tu maternidad.

Conversa también con tu profesional de la salud o tu partera. Plantea tus interrogantes y no dudes en consultar acerca de todas tus incertidumbres.

El placer de amamantar.

No existe motivo alguno por el cual no puedas amamantar. No te preocupes: al nacer tu bebé, pondrá en marcha tus instintos y al colocar al bebé piel contra piel, deja que hable tu cuerpo: el bebé buscará tu pecho por sí solo.

Debes saber que la puesta en marcha de la lactancia es progresiva. Posiblemente tengas poca leche al comienzo, pero la naturaleza es sabia: la producción de tus pechos durante las primeras lactancias consiste en calostro, secreción especialmente rica en algunos nutrientes y anticuerpos, que compensa la cantidad con la calidad.

Enseguida y progresivamente, la succión regular del bebé, traerá un aumento en la producción de leche, que cambiará de composición adaptándose al volumen extraído por el bebé y de acuerdo con sus necesidades.

Ten confianza, esto suele suceder con mayor o menor rapidez dependiendo de cada caso. Las enfermeras de la maternidad te aconsejarán para ayudar a que el bebé acomode el pezón en su boca con el fin de obtener una succión óptima; te mostrarán distintas maneras de sujetar al bebé, y entre éstas encontrarás la que prefieres.

Busca buena ayuda.

Ya de vuelta al hogar con tu bebé, si se te presentaran dificultades, no dudes en llamar a tu profesional de la salud o la asociación con la que ya estás en contacto. Prepara una lista de números telefónicos y sitios de internet, para estar lista ante cualquier eventualidad. Los comienzos no serán siempre muy fáciles pero ármate de paciencia, todo será placer de ahora en adelante. Muchas mujeres han pasado por esta experiencia y superado sus dificultades. Además, hay profesionales que están a tu lado para ayudarte a superar cualquier contingencia durante la puesta en marcha de tu lactancia.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/como-conseguir-ayuda-para-amamantar>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/como-conseguir-ayuda-para-amamantar>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/como-conseguir-ayuda-para-amamantar&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/8a_1.jpg&description=conseguir ayuda para amamantar?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/como-conseguir-ayuda-para-amamantar&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/8a_1.jpg&description=conseguir%20ayuda%20para%20amamantar)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20conseguir%20ayuda%20para%20amamantar%3F&url=https%3A%2F%2Fwww.babyandme.nestle.co%2Fcomo-conseguir-ayuda-para-amamantar>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/como-conseguir-ayuda-para-amamantar>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4691>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>