

Lactancia materna: un puñado de conocimientos

La lactancia materna está prevista por la naturaleza

La producción de leche comienza ya durante el embarazo. Durante los primeros seis meses, el bebé sólo necesita leche materna. Después se recomienda seguir dando el pecho junto con alimentos complementarios adecuados. Todo el tiempo que madre e hijo quieran, incluso durante dos años o más.

Contacto directo con la piel inmediatamente después del nacimiento

¡Es hora de enamorarse! El contacto prolongado e ininterrumpido piel con piel favorece un vínculo íntimo. A menudo el bebé empieza a mamar a mamar por sí solo en esta situación.

La postura reclinada durante la lactancia

La madre se echa hacia atrás bien apoyada y relajada mientras el bebé está tumbado boca abajo. Esta posición facilita que el bebé alcance el pecho porque sus reflejos innatos para mamar pueden activarse bien.

La lactancia materna frecuente es correcta e importante

Un bebé quiere ser amamantado entre ocho y doce veces -o más- en 24 horas. De este modo, recibe mucha leche y mucha proximidad física.

Extracción manual de leche materna

Las madres también pueden obtener la leche a mano de forma eficaz. El método es muy práctico, fácil de aprender e independiza de ayudas técnicas.



La lactancia está prevista por la naturaleza

La producción de leche comienza durante el embarazo y el pecho se prepara para la lactancia: La lactancia es algo así como un ajuste de fábrica del organismo. Inmediatamente después del nacimiento, el bebé dispone de la primera leche, el calostro. El calostro es la protección más eficaz para el sistema inmunitario del niño.

Sus valiosos ingredientes siguen adaptándose a las necesidades del niño en los meses siguientes. Durante los seis primeros meses de vida, el bebé sólo necesita leche materna. La lactancia también favorece tu propia salud. Efecto adicional bienvenido: las hormonas de la lactancia favorecen la calma.

Contacto directo con la piel inmediatamente después del nacimiento

Mi bebé para mí Inmediatamente después del nacimiento, es importante que tú y tu bebé estéis en contacto. Maravíllate, mira, siente y huele: Conócete en paz.

Tras un breve periodo de llegada, tu bebé estará listo para la primera toma de pecho.

La lactancia materna frecuente es correcta e importante

Más es más: un bebé quiere mamar entre ocho y doce veces en 24 horas. La lactancia materna garantiza la cercanía íntima y la producción de leche necesaria. Un recién nacido muestra cuándo quiere ser amamantado: por ejemplo, mueve la cabeza de un lado a otro, busca, sonríe, se lame los labios o chupa tu mano. ¡Ha llegado el momento de darle el pecho! Con el tiempo, reconocerás cada vez mejor las señales de tu bebé.

A menudo, los bebés quieren mamar varias veces seguidas (lactancia en racimos) y luego pueden hacer una pausa más larga. Algunos recién nacidos tienen mucho sueño al principio. En este caso, conviene despertar al bebé con regularidad y darle el pecho. Sin embargo, también puedes despertar al bebé cuando tú misma lo necesites, por ejemplo, cuando te apriete el pecho.

La postura reclinada durante la lactancia

Práctico: tu bebé tiene reflejos innatos de lactancia que le ayudan a desplazarse hasta el pecho y acoplarse por sí solo.

Puedes ayudar a tu bebé en este sentido: reclínate y relájate, preferiblemente en posición semierguída apoyada en almohadas. El bebé se tumba boca abajo encima de ti y puede apoyar bien las manos y los pies. Ahora puedes ver bien a tu bebé y ayudarlo si es necesario.

Esta posición es especialmente buena durante las primeras semanas de vida. Pronto tú y tu bebé formaréis un equipo bien ensayado y encontraréis vuestras posturas favoritas.

Extracción manual de leche materna

La leche materna también puede extraerse a mano de forma rápida y eficaz. El método es práctico, fácil de aprender e independiza de ayudas técnicas y electricidad.



Así es como se procede:

- Lávate las manos con jabón o utiliza un desinfectante.
- Puedes masajear brevemente el pecho.
- Coloca el pulgar por encima y el índice por debajo a unos dos dedos de ancho del pezón del pecho, de forma que queden exactamente opuestos y formen una línea con el pezón. (1)
- Presione los dedos hacia el cuerpo sin separarlos. (2)
- Junte los dedos, alejándolos del cuerpo, sin moverlos sobre la piel. El tejido debe llevarse siempre a lo largo. (3)
- Suelte la presión.
- Repita este movimiento rítmicamente y varias veces.
- La leche empieza a fluir. Ahora puede recoger la leche.



- En cuanto el flujo de leche disminuya o se detenga, suéltalo y coloca el pulgar y los dedos en un nuevo lugar y vuelve a empezar.
- De este modo, muévete alrededor del pezón hasta que hayas recogido todos los conductos galactóforos.
- Ten cuidado con todos los movimientos. No debe doler.
- Puedes encontrar instrucciones en vídeo aquí: www.nationalestillfoerderung.de

Si el bebé necesita más calostro en los primeros días, puedes recogerlo manualmente con este método y dárselo con una jeringuilla o una cuchara.



Lactancia materna: un puñado de conocimientos

La lactancia materna está prevista por la naturaleza

La producción de leche comienza ya durante el embarazo. Durante los primeros seis meses, el bebé sólo necesita leche materna. Después se recomienda seguir dando el pecho junto con alimentos complementarios adecuados. Todo el tiempo que madre e hijo quieran, incluso durante dos años o más.

Contacto directo con la piel inmediatamente después del nacimiento

¡Es hora de enamorarse! El contacto prolongado e ininterrumpido piel con piel favorece un vínculo íntimo. A menudo el bebé empieza a mamar por sí solo en esta situación.

La postura reclinada durante la lactancia

La madre se echa hacia atrás bien apoyada y relajada mientras el bebé está tumbado boca abajo. Esta posición facilita que el bebé alcance el pecho porque sus reflejos innatos para mamar pueden activarse bien.

La lactancia materna frecuente es correcta e importante

Un bebé quiere ser amamantado entre ocho y doce veces -o más- en 24 horas. De este modo, recibe mucha leche y mucha proximidad física.

Extracción manual de leche materna

Las madres también pueden obtener la leche a mano de forma eficaz. El método es muy práctico, fácil de aprender e independiza de ayudas técnicas.

Luna de miel con su bebé

Vete de luna de miel con tu bebé En contacto piel con piel con los padres, tu bebé se siente seguro. Podéis conoceros mejor y llegar juntos como una familia.

La lactancia materna también puede ser un buen comienzo. Cuando tu bebé está tumbado panza con panza contigo, ya puedes percibir sus pequeñas señales para mamar y responder a ellas inmediatamente.

Puedes dar el pecho igual de bien después de una cesárea que después de un parto vaginal. Puedes utilizar la posición de lactancia reclinada, colocando al recién nacido en diagonal sobre tu vientre, de modo que sus pies apunten hacia un lado. O puedes colocar una almohada delante de la sutura.



La recomendación de la OMS sobre la lactancia materna

Lactancia materna exclusiva durante 6 meses. Tu hijo no necesita ningún otro alimento ni líquido. A partir del séptimo mes, introduce tranquilamente alimentos complementarios mientras continúas con la lactancia materna hasta los 2 años o más, tal y como os gusta a ti y a tu hijo.

La iniciativa „Babyfreundlich“

En Alemania, la iniciativa BABYFREUNDLICH de la OMS y UNICEF garantiza la calidad de nuestros hospitales certificados como amigos de los niños. Todas ellas trabajan de acuerdo con los 10 pasos probados de la OMS y UNICEF, con un éxito notable. Damos espacio al amor.

Diez pasos: la **manera** más respetuosa con el **bebé**

Aquí encontrarás los Diez Pasos de la OMS y UNICEF, según los cuales todas las clínicas amigas del bebé funcionan de forma fiable. Puede confiar en ellos.



5



Te damos consejos de eficacia probada para una lactancia relajada y una producción abundante de leche.

6



Sólo damos otros alimentos a los recién nacidos amamantados si es médicamente necesario. Evitamos las tetinas artificiales.

1

Los hospitales amigos de los niños aplican políticas eficaces de apoyo al vínculo afectivo, el desarrollo y la lactancia materna. Somos independientes de los fabricantes de preparados artificiales para lactantes.

2



Formamos regularmente a todo el personal para que pueda prestar un apoyo competente a padres e hijos.

7



Alojamiento 24 horas: con nosotros, la madre y el bebé sano permanecen juntos día y noche.

8



Te ayudamos a comprender las señales de tu hijo y a responder a ellas con cariño.

3



Puedes preguntarnos lo que quieras. Damos a los futuros padres consejos completos sobre lactancia materna y creación de un vínculo íntimo.

4



Con nosotros, la madre y el bebé sano tienen un contacto cutáneo amplio y sin molestias tras el parto. La familia puede llegar junta y en paz.

9



Si se decide por otra forma de alimentación, le asesoraremos individualmente sobre la alimentación con biberón y el vínculo afectivo.

10



Le invitamos a cafés de lactancia y grupos de padres e hijos tras su estancia en el hospital.

WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH

Zum Aquarium 6 a • 46047 Oberhausen • Tel.: 0208 828556-0

Puede obtener más información sobre nosotros y nuestras clínicas en: www.babyfreundlich.org



Aquí encontrará información sobre su bebé:
www.babyfreundlich.tips