

Consejos clave para aumentar las posibilidades de éxito en la lactancia

Prepárese: visite la web **ParentClub.scot** y lea su ejemplar de «Off to a Good Start: All you need to know about breastfeeding».

El contacto piel con piel inmediatamente después del nacimiento es la mejor forma de iniciar la lactancia: el bebé se encuentra cerca del pecho, lo que lo anima a comenzar a mamar. Si su bebé está somnoliento, continúe con mucho contacto piel con piel. Puede extraerse leche a mano hasta que su bebé esté listo para alimentarse. Si usted o su bebé están enfermos después del nacimiento, haga piel con piel tan pronto como pueda.

Dé de mamar a demanda: siempre que su bebé muestre señales de hambre o simplemente para consolarlo. Está bien dar de mamar a su bebé si sus pechos están muy llenos o si solo desea descansar y darle de comer. Los bebés se alimentan con frecuencia y durante períodos de tiempo variables, así que no se preocupe si no hay un patrón fijo. Eso no significa que lo esté malcriando.

Tenga paciencia y practique las habilidades básicas: esto lleva tiempo para ambos, pero será mucho más fácil una vez que domine la colocación y el agarre.

Evite darle cualquier cosa que no sea leche materna, especialmente en los primeros días, ya que esto puede afectar la producción de leche. Dar el pecho temprano y con frecuencia después del nacimiento estimulará la producción de leche. A veces puede parecer que es mucho alimento, pero es normal y se estabilizará con el tiempo.

Si tiene dificultades, no se rinda; anímese a seguir adelante y busque ayuda: visite **ParentClub.scot**, llame a la línea de ayuda **0300 100 0212**, a su matrona o a su enfermera de salud infantil. Acuda a un grupo local de apoyo a la lactancia o, si tiene contactos de apoyo entre madres con experiencias similares, llame a alguna de ellas. ¡La lactancia vale la pena!



¿Cómo extraer leche a mano?

Paso 1

Comience animando a que su leche fluya: estar cerca de su bebé ayudará. Para extraer leche a mano, comience masajeando suavemente el pecho y el pezón para estimular las hormonas necesarias para liberar la leche.



Paso 2

Coloque su pulgar y dedos en forma de «C», a 2-3 cm detrás de la base del pezón.



Paso 3

Presione y suelte suavemente, presione y suelte, repitiendo hasta que la leche comience a fluir. Esto puede tardar unos minutos.



Paso 4

Cuando el flujo disminuya, mueva los dedos a otra parte de su pecho y comience de nuevo. Si su bebé se alimenta solo de un pecho, puede extraer leche del otro.



Colocación y agarre

Los bebés saben instintivamente cómo agarrar el pecho para alimentarse, pero usted puede ayudar sosteniéndolos (colocándolos) de una manera que facilite este proceso. En los primeros días, es recomendable pasar tiempo con su bebé para encontrar la mejor posición para ambos.

La forma en que sostiene a su bebé (colocación) y cómo su bebé se agarra al pecho (agarre) puede marcar la diferencia entre una toma cómoda y sin dolor, en la que su bebé obtiene suficiente leche, y una que sea dolorosa para usted y frustrante para su bebé. Su matrona, enfermera de salud infantil o enfermera de familia puede darle consejos, pero estas páginas servirán como recordatorio útil.

También puede encontrar más información sobre colocación y agarre en el sitio web parentclub.scot.

Paso 1 sostenerlo cerca

El bebé debe sostenerse cerca durante la lactancia. Esto significa que no tendrá que estirarse para alcanzar su pecho y también será más cómodo para usted.

Su cabeza, cuello, pecho y caderas deben estar alineados, de modo que llegue a su pecho en el ángulo correcto. Esto también ayuda a que incline la cabeza hacia atrás, ya que es difícil para el bebé tragar si su cuerpo está torcido.

Su nariz debe estar al nivel de su pezón, de manera que, al inclinar la cabeza hacia atrás para alimentarse, su pezón llegue de forma segura a la parte posterior de su boca.



Cada madre y cada bebé son diferentes, y usted encontrará la posición que sea cómoda para ambos.

Paso 2

cabeza libre

Justo antes de que su bebé se agarre, su cabeza debe estar libre, de manera que usted pueda sostenerlo por detrás del cuello y los hombros. El bebé inclinará la cabeza hacia atrás de forma instintiva. Esto le permitirá abrir bien la boca, guiarse con la barbilla y agarrarse a una buena porción de pecho.

Recuerde: usted debe acercarse rápidamente al bebé a su pecho, no al revés. La lengua y el labio inferior deben hacer contacto con su pecho primero.



Asegúrese de pedir ayuda si la necesita.

Paso 3

boca abierta

La boca de su bebé debe estar bien abierta. La barbilla debe tocar su pecho y las mejillas deben estar llenas y redondeadas.

Si se ve algo de su areola (el área más oscura alrededor del pezón), se debe ver más por encima del labio superior que por debajo del inferior.

Algunas madres sienten molestia inicial durante unos segundos, pero esto debería desaparecer rápidamente y la lactancia no debe ser dolorosa. Cuando su bebé está bien agarrado, notará succión rítmica, tragos y pausas durante la toma.



Es importante que su bebé se agarre correctamente. Esto asegura que obtenga suficiente leche y reduce el riesgo de problemas de lactancia.

