

## Primera Lactancia Después del Nacimiento

Justo después del nacimiento, tienes la mejor oportunidad para ayudar a tu bebé a empezar a lactar. **Se ha demostrado que el contacto inicial piel con piel ayuda a que tú y tu bebé tengan éxito.** En las primeras 24 horas, tu bebé sólo consumirá alrededor de una onza de leche. Pero esta alimentación inicial puede estabilizar la sangre del bebé, ayudar a prevenir la ictericia, fortalecer sus defensas y reconfortarle. ¡Y establece tu futura producción de leche!

## El Importante Enganche

El primer paso para una lactancia materna exitosa es ayudar a tu bebé a prenderse. **¡La posición tiene mucho que ver con el acoplamiento, y ese es el por qué el contacto con piel ayuda en el comienzo! Tu bebé necesita abrir su boca muy ampliamente para un agarre bueno y profundo.**

## Señales y Patrones de la Alimentación

¿Cómo puedes saber cuándo tu bebé necesita comer? ¿Pistas de Alimentación?

- **Enraizar - tu bebé volteará la cabeza si le tocan la mejilla.**
- **Chupar - su bebé chupará sus manos o sus dedos si los coloca en su boca.**
- **Chasquear los labios, incluso cuando duermen ligeramente.**

No fuerces la lactancia materna. Tu bebé decidirá cuándo y cómo comer.

## La Leche Materna es Oro Líquido

Al principio, el recién nacido recibirá calostro, que contiene nutrientes y anticuerpos. El calostro ayuda a recubrir los intestinos para protegerlos de gérmenes y microorganismos y ayuda a eliminar el meconio, las heces negras acumuladas durante su estancia en el útero.

**Si no puedes amamantar justo después del parto, puedes exprimir en una pequeña taza para alimentar a tu bebé.**<sup>4</sup> Recuerda, sólo reciben alrededor de una onza ese primer día. Para hacer esto, comienza masajeando sus pechos para ayudar a provocar el reflejo de soltar. Entonces intenta la técnica de presionar-comprimir-liberar. Sujeta tu pecho con tu mano en una forma de C alrededor de tu pezón, entonces presiona tu mano dentro de tu pecho. Inclínate hacia delante para dejar que la gravedad ayude, comprime tu pecho entre el pulgar y los dedos y suelta la presión sin retirar la mano. Repite hasta que hayas recogido suficiente leche.

Esta técnica también puede ser útil más adelante si tus pechos están congestionados o si necesitas extraerte leche mientras estás lejos de tu bebé. **Asegúrate de alternar los pechos en cada toma -incluso si tu bebé parece preferir un lado- para que tu suministro no se vea afectado.**<sup>5</sup>

## Lo que Hay que Saber Cuándo el Bebé Crece

### Cambio de Señales de Alimentación

Las pistas de alimentación pueden cambiar a medida que los bebés se hacen mayores. Desde el nacimiento hasta los cinco meses, los bebés con hambre aprietan los puños, se llevan las manos a la boca o se giran hacia el pecho. Cuando está lleno, relaja las manos, cierra la boca y se da la vuelta. A partir de los 6 meses, es posible que el bebé busque la comida con excitación o utilice movimientos o sonidos de las manos para mostrar que tiene hambre.

## Alimentación Frecuente o en Grupo<sup>7</sup>

A veces, por las tardes, tu bebé puede estar más quisquilloso y querer comer cada 30 minutos o una hora. Esto se llama alimentación en grupo o más frecuente y es perfectamente normal. No significa que no tengan suficiente; es simplemente su manera de llenarse antes de un sueño más largo.

## Períodos de Crecimiento

Los bebés también pasan por etapas de crecimiento muchas veces durante su primer año. Normalmente duran un pocos días, y su bebé puede estar más inquieto o mamar más a menudo o durante más tiempo. Este aumento de las tomas ayuda a aumentar su producción de leche cuando la necesitan. Durante estos periodos, asegúrate de cuidarte, hidratándote, descansando y comiendo bien.

## Conclusión

Puede sonar como que la lactancia es complicada, y puedes sentirte a un poco abrumada. Eso está bien, te acoplarás. Recuerda que cada bebé es diferente y único. Tienes muchas, muchas horas para practicar y hacer que funcione. ¡La inversión en ti y tu bebé dará sus frutos para toda la vida!

### References:

1. The First Feeding. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/The-First-Feeding.aspx>
2. Breastfeeding: Sore Nipples | CS Mott Children's Hospital | Michigan Medicine. (2012). Mottchildren.org. <https://www.mottchildren.org/health-library/hw103462>
3. Ensuring Proper Latch On. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Ensuring-Proper-Latch-On.aspx>
4. Baby's First Month: Feeding and Nutrition. (2021). HealthyChildren.org. [https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/The-First-Month-Feeding-and-Nutrition.aspx?\\_ga=2.62290732.1656235701.1636287913-320696212.1636287913&\\_gl=1\\*1k7krct\\*\\_ga\\*MzlwNjk2MjEyLjE2MzYyODc5\\_MTM.\\*\\_ga\\_FD9D3XZVQQ\\*MTYzNjI4NzIxMy4xLjAuMTYzNjI4NzIxNC4w](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/The-First-Month-Feeding-and-Nutrition.aspx?_ga=2.62290732.1656235701.1636287913-320696212.1636287913&_gl=1*1k7krct*_ga*MzlwNjk2MjEyLjE2MzYyODc5_MTM.*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYzNjI4NzIxMy4xLjAuMTYzNjI4NzIxNC4w)
5. Nancy Mohrbacher, IBCLC, FILCA, Kathleen Kendall-Tackett, PH.D. IBCLC, Breastfeeding Made Simple, Seven Natural Laws for Nursing Mothers, 2010, pages 1-23, New Harbinger Publications, Inc., 5674 Shattuck Ave., Oakland, CA 94609.
6. How to Tell if Your Breastfed Baby is Getting Enough Milk. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breast-feeding/Pages/How-to-Tell-if-Baby-is-Getting-Enough-Milk.aspx>
7. CDC. (2021, July 22). Signs Your Child is Hungry or Full. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/meal-time/signs-your-child-is-hungry-or-full.html>
8. Colostrum: Your Baby's First Meal. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Colostrum-Your-Babys-First-Meal.aspx>
9. Colostrum: General - La Leche League International. (2021, March 17). La Leche League International. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/colostrum-general/>
10. Hand Expressing - La Leche League International. (2020, August 6). La Leche League International. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/hand-expressing/>
11. Transitional Milk and Mature Milk. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Transitional-Milk-and-Mature-Milk.aspx>
12. Foremilk and Hindmilk - La Leche League International. (2020, August 6). La Leche League International. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/foremilk-and-hind-milk/>
13. Settling In: The First Few Weeks of Breastfeeding. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Settling-In-The-First-Few-Weeks-of-Breastfeeding.aspx>
14. Establishing a Breastfeeding Routine. (2021). HealthyChildren.org. [https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Establishing-a-Breastfeeding-Routine.aspx?\\_ga=2.107768258.1722066036.1635258569-1109439497.1635258569&\\_gl=1\\*19ujc6\\*\\_ga\\*MTewOTQzOTQ5Ny4xNjM1MjU4NTY5\\*\\_ga\\_FD9D3XZVQQ\\*MTYzNTI1ODU2OC4xLjAuMTYzNTI1ODU3MC4w](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Establishing-a-Breastfeeding-Routine.aspx?_ga=2.107768258.1722066036.1635258569-1109439497.1635258569&_gl=1*19ujc6*_ga*MTewOTQzOTQ5Ny4xNjM1MjU4NTY5*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYzNTI1ODU2OC4xLjAuMTYzNTI1ODU3MC4w)
15. Positions For Breastfeeding. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Positioning-Your-Baby-For-Breastfeeding.aspx>
16. Breastfeeding: Sore Nipples | CS Mott Children's Hospital | Michigan Medicine. (2012). Mottchildren.org. <https://www.mottchildren.org/health-library/hw103462>
17. Sleep Deprivation and Breastfeeding. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Sleep-Deprivation-and-Breastfeeding.aspx>
18. Breastfeeding Your Baby. (2021). Acog.org. [https://www.acog.org/womens-health/faqs/breastfeeding-your-baby?utm\\_source=redirect&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=otn](https://www.acog.org/womens-health/faqs/breastfeeding-your-baby?utm_source=redirect&utm_medium=web&utm_campaign=otn)
19. How a Healthy Diet Helps You Breastfeed. (2021). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/How-a-Healthy-Diet-Helps-You-Breastfeed.aspx>
20. CDC. (2021, July 22). Signs Your Child is Hungry or Full. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddler-nutrition/meal-time/signs-your-child-is-hungry-or-full.html>
21. Cluster Feeding and Growth Spurts | WIC Breastfeeding Support. (2021). Usda.gov. <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/cluster-feeding-and-growth-spruts>