

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

El Amamantar

Edades para amamantar: Nacimiento – Niños Pequeños

El amamantar puede hacer que usted se sienta más conectada a su recién nacido/a o bebé y puede darle el tiempo para crear lazos afectivos entre los dos mientras le esta dando la alimentación que necesita.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a amamantar:

Consejos Generales:

- Siempre coma una variedad de comidas como frutas, verduras, granos integrales, proteína y productos bajos en grasas. Tome mucha agua para satisfacer su sed y limite el café, te, refrescos, bebidas energéticas, y otras bebidas con cafeína. El alcohol se transfiere a la leche materna entonces es importante limitar el beber cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas.
- La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida. Puede considerar introducir comidas blandas después de esta edad.
- Reserve tiempo para usted – duerma lo suficiente y coma sanamente para que tenga energía. Intente irse a dormir a una hora decente tan seguido como sea posible. El cuidarse de si misma/o hará que usted pueda cuidar mejor de su bebé.

Recién Nacidos hasta 1 mes de edad:

- Los bebés recién nacidos nacieron para ser amamantados. Con un poquito de ayuda, su bebé seguirá sus instintos naturales.
- Los bebés recién nacidos tienen estómagos pequeños, como el tamaño de uno de sus puños. El/ella necesitará amamantar entre 10 o más veces durante un periodo de 24 horas. Usted sabrá si su bebé esta recibiendo suficiente leche si moja por lo menos cinco pañales y ensucia tres pañales

cada día; está satisfecho después de cada comida; y, está subiendo de peso. El doctor pesará a su bebé durante cada visita. Esta es la mejor manera de seguir su peso.

- Experimente con diferentes posiciones y técnicas para amamantarlo hasta encontrar la posición más cómoda para usted y su bebé. Intente sentarse en su silla con brazos favorita y detenga a su bebé en diferentes posiciones hasta que encuentre la posición que funcione mejor para los dos. Siempre trate de asegurar que la cabeza de su bebé este apoyada por su mano. Si está amamantando mientras esta acostada, apoye la cabeza de su bebé con una almohada.
- ¡Mantenga una actitud positiva! Use este tiempo para aprender como el bebé se puede prender de su pecho. El “prenderse a su pecho” es la manera en la cual su bebé se agarra de su pecho. El practicar técnicas para un amamantamiento exitoso asegurará que su bebé reciba suficiente leche y que usted evite tener pezones irritados.

Bebés de 2 – 12 meses de edad:

- Puede parecer que su bebé tenga hambre todo el tiempo. Esta bien si su bebé quiere amamantar más seguido, inclusive si es cada 30 o 60 minutos, y quiere comer por más tiempo durante cada alimentación. No se sorprenda que su bebé coma más seguido cuando esta creciendo más, aproximadamente entre seis semanas y a los 3 meses de edad. Esta bien si usted encuentra que es difícil satisfacer las necesidades alimenticias de su bebé, esto es solamente una adaptación temporal. Intente delegar otras responsabilidades a miembros de su familia para lograr tener más tiempo para usted y para darle de comer a su bebé.
- Prepárese para ser flexible y poder lidiar con los

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

El Amamantar

Edades para amamantar: Nacimiento – Niños Pequeños

- cambios. El regresar al trabajo puede ser una transición difícil, especialmente si lo está amamantando y está extrayendo la leche con un sacaleches. Manténgase flexible cuando está planeando regresar a su trabajo y balance el trabajo con el amamantamiento. Sus necesidades cambiarán y las de su bebé también cambiarán naturalmente con el tiempo.
- No se olvide leer las instrucciones que vienen con su sacaleches. Este es uno de los mejores recursos de información. También puede preguntarle a una consultora de lactancia si está experimentando algunos problemas.
 - Escoja un sacaleches con el cual se sienta cómoda y que satisfaga sus necesidades. Un sacaleches eléctrico de calidad o de alta-calidad puede significar la diferencia entre pasar 15 minutos contra 20 o 30 minutos extrayendo la leche.
 - Extraiga la leche por lo menos de 5 a 10 minutos cada día, incluso cuando no tenga tiempo para una sesión completa de extraer la leche. Intente crear un horario de extracción de la leche para poder aprovechar su tiempo de la mejor manera.
 - Empiece a extraer leche para guardarla en el congelador antes de que salga para ir a trabajar en la mañana. Estará más tranquila sabiendo que su bebé tiene leche y que no se tiene que preocupar por extraer leche mientras que usted está en el trabajo.
 - Hable con su empleador o supervisor sobre cómo se siente más cómoda en extraer leche mientras está en el trabajo. Busque un lugar en el cual se sienta cómoda y que convenga a sus necesidades, un lugar silencioso y privado. Pregúntele a las mujeres que hayan extraído su leche en el trabajo por sus recomendaciones.
 - Prepárese para el día la noche anterior: Organice la mochila de su bebé, prepare las botellas de leche, limpie su sacaleches para que esté listo para usar y escoja su ropa la noche antes. Escoja ropa o blusas holgadas por si gotea leche mientras está en el trabajo. Conjuntos de dos piezas de ropa pueden hacer más fácil y accesible la extracción de la leche.
 - Pregunte a sus amigos, familia o a la guardería si se sienten cómodos con cuidar de un bebé que está siendo amamantado. Dele instrucciones específicas escritas y verbales sobre cómo descongelar la leche materna para que el cuidador se pueda enfocar en el bebé más que en preparar la botella. Sea específica en cómo quiere que sus amigos o familiares cuiden de su bebé mientras que está en el trabajo: cárguelo cuando le está dando de comer, cárguelo cada vez que llora o se queja, y que debe usar cuando el bebé quiere chupar para consolarse. Usted es responsable por tomar estas decisiones.
 - Reserve tiempo para usted – duerma lo suficiente y coma sanamente para que tenga energía. Intente irse a dormir a una hora decente tan seguido como sea posible. El cuidarse de sí misma/o hará que usted pueda cuidar mejor de su bebé.
- Toddlers Age 12 Months to 36 Months:**
- El amamantar a su hijo/a después de que cumpla su primer año de edad es normal, saludable y común. Aunque su hijo/a probablemente está recibiendo la mayor parte de su alimentación por medio de comida sólida; la leche materna todavía provee calorías, defensas naturales invaluables, vitaminas y enzimas.
 - También existen beneficios emocionales y físicos al amamantar a su pequeño por un largo plazo. Si su hijo/a está enfermo/a, la leche materna puede ser la única alimentación que pueda retener. Se sentirá

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

El Amamantar

Edades para amamantar: Nacimiento – Niños Pequeños

mejor al saber que le está ayudando a superar la enfermedad.

- Cuando su pequeño empiece a independizarse, el amamantar puede ser un recurso importante de consuelo y apoyo emocional. El fuerte vínculo emocional que siente su hijo/a al ser amamantando puede promover su independencia, y no lo hace sobredependiente o pegajoso como algunas personas pueden pensar.
- Cuando su bebé pare de ser amamantado y reciba toda su alimentación de comidas sólidas y no del pecho, esto se considera haberlo destetado. El destetar es un proceso largo – emocional, y algunas veces doloroso y a la vez le puede dar una sensación de libertad. Usted es la mejor juez para evaluar cuando es tiempo de destetar a su hijo/a, y no tiene que fijar una fecha exacta para el destete sino hasta que usted y su hijo/a estén listos para hacerlo.