

MATERIAL DE LACTANCIA MATERNA PARA PADRES



RECONOCIENDO LOS ESTADOS DE ALERTA DE LOS RECIÉN NACIDOS:

Cuidar y amamantar al recién nacido es un trabajo duro. Ser capaz de identificar los diferentes estados de alerta en el bebé puede ayudarle a leer las señales que presenta su bebé y reconocer mejor sus necesidades. El Dr. T. Berry Brazelton, Pediatra estadounidense, identificó estos seis estados de alerta en los recién nacidos (del nacimiento hasta los 6 meses) para ayudarnos a comprender cuándo un bebé está más alerta y listo para alimentarse.



SUEÑO PROFUNDO

- Está quieto y en silencio con los ojos firmemente cerrados.
- La respiración es profunda y regular.
- Las extremidades no tienen movimiento.
- Ocasionalmente se sobresaltará, pero permanecerá dormido.

CONSEJO: El sueño profundo es importante para el crecimiento y la integración de la memoria.



SUEÑO ACTIVO LIGERO

- El cuerpo puede contraerse o moverse mientras duerme.
- Se sobresalta por el ruido.
- Los párpados están cerrados, pero pueden moverse rápidamente.
- Los brazos y las piernas pueden estar más activos.
- Puede sonreír o fruncir el ceño, o hacer otros movimientos con la boca.
- Se activa más fácilmente.
- La respiración puede ser irregular o superficial.

CONSEJO: El sueño activo/ligero es importante para el crecimiento del cerebro.



SOÑOLIENTO

- Los ojos pueden abrirse y cerrarse, pero están desenfocados o vidriosos.
- Puede quedarse dormido mientras sus brazos y piernas se mueven suavemente.
- La respiración es irregular y menos profunda que en el sueño profundo.

CONSEJO: Se puede estimular a los bebés somnolientos para que se vuelvan más alertas y sensibles.



ACTIVO/ALERTA

- La cara y el cuerpo todavía están activos.
- Los ojos son anchos y brillantes.
- Reaccionar a las imágenes y los sonidos.
- Listo para jugar e interactuar.

CONSEJO: El estado activo y alerta es el mejor momento para alimentar a su bebé.



ALERTA PERO IRRITABLE

- Muestra movimientos bruscos.
- Se asusta a sí mismo.
- Reacciona a las imágenes y los sonidos.
- Los ojos pueden estar abiertos, pero en menor medida.
- Puede calmarse con un poco de estimulación.

CONSEJO: Alerta, pero el estado irritable es común antes de alimentarse. Este es un buen momento para ver si su bebé tiene hambre o si tiene otra necesidad que no está siendo satisfecha (por ejemplo, un pañal sucio).



LLANTO

- Cara arrugada con los ojos cerrados.
- Cambios de color.
- Movimientos espasmódicos.
- Tensión muscular.

CONSEJO: El llanto es la única forma en la que su recién nacido puede comunicar sus necesidades. Si tiene hambre, está incómodo, adolorido, aburrido o cansado, puede entrar en estado de llanto.

SEÑALES DE ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ:

(DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 6 MESES)

Las señales de alimentación pueden ayudarlo a ver si su bebé está listo para comenzar o dejar de alimentarse. A medida que comience a reconocer las señales de su bebé, podrá responder mejor a sus necesidades.

SEÑALES QUE MUESTRAN DISPOSICIÓN PARA ALIMENTARSE:

- Puño moviéndose a la boca.
- Apertura y cierre de la boca.
- Cabeza girando hacia el pecho.
- Más alerta y activo.
- Chuparse las manos o chasquearse los labios.

SEÑALES DE QUE NO ESTÁ LISTO PARA ALIMENTARSE

- Gira o mira hacia otro lado del pezón.
- Hace arcos hacia atrás.
- Quedarse dormido.
- Llantos.
- Cierra los labios con fuerza cuando se le presenta el pezón.

MATERIAL DE LACTANCIA MATERNA PARA PADRES

APRENDER A AMAMANTAR TOMA TIEMPO, Y UN BUEN POSICIONAMIENTO ES ESENCIAL PARA UNA SESIÓN EXITOSA:

Encuentra la posición o posiciones que sean más cómodas tanto para usted como para su bebé

- Independientemente de la posición que elija para amamantar, la cara y el cuerpo del bebé deben mirar hacia usted, con la cabeza de su bebé al nivel de su seno.
- Dos posiciones comunes para amamantar son la cuna cruzada y la posición de cuna.



SOPORTE DE CUNA CRUZADA:

La mamá está sentada con la cabeza del bebé en la palma de una mano. Esta mano sostiene y dirige la boca del bebé hacia su pezón. Esta es una buena posición para probar con un recién nacido.



SOPORTE DE CUNA:

La mamá está sentada con la cabeza del bebé en el hueco de un codo. Sus manos sostienen y dirigen al bebé hacia su pezón. Esta posición funciona mejor a medida que el bebé crece y tiene más control de la cabeza.



POSICIONAMIENTO DE LA MADRE PARA UN BUEN AGARRE AL SEÑO:

Ahora que su bebé está en una posición cómoda, es hora de colocar su seno para que se agarre bien. Un buen agarre es fundamental para que su bebé obtenga leche y para que se sienta cómoda durante la sesión de lactancia.

- Levante suavemente y sostenga su seno ahuecándolo con la mano en forma de "C" o "U", con los dedos bien alejados de la areola (el área oscura alrededor del pezón).
- Cuando ahueque su seno con su mano en forma de "C", asegúrese de que sus dedos en la parte inferior de su seno no toquen su areola.
- Sostenga su seno con el pezón cerca de la boca de su bebé y haga cosquillas en el labio de su bebé con su pezón.

Su bebé debe abrir bien la boca, con la lengua plana contra el piso de la boca. Mueva a su bebé más cerca de su seno para que su barbilla toque su seno y sus labios queden hacia afuera. Gran parte de la areola estará cubierta por los labios de su bebé, pero debe verse más alrededor del labio superior que del labio inferior.