

HOSPITAL AMIGO DEL NIÑO Y DE LA MADRE. APOYO A LA LACTANCIA MATERNA. DIRECTRICES OPERACIONES (II) (*)

AMIGO DEL NIÑO Y DE LA MADRE HOSPITAL. BREAST FEEDING SUPPORT PROGRAM. OPERATING PROCEDURES (II)

*Prof. Dr. José Luis Delgadillo(**)*

MAMITA, MUCHAS FELICIDADES. Estás embarazada y dentro de poco tendrás a tu bebé. Lo más importante para nosotros es que te encuentres preparada para llevar a cabo un buen embarazo y cuando nazca tu hijo puedas alimentarlo con el mejor alimento del mundo, tu leche.

Debes comer bien, dejar de fumar y no ingerir alcohol ni otros estimulantes. Debes asistir a la consulta prenatal cada mes para que se revise la evolución de tu embarazo.

Durante tu embarazo y la lactancia, **lava tu pecho solo con agua, no apliques jabón, ni alcohol a tus pezones.**

Solicita durante la consulta prenatal información sobre las ventajas que tiene el amamantar a tu hijo.

¿Puedes amamantar a tu hijo?

Durante tu embarazo, tus senos como todo tu cuerpo, se ha preparado para alimentar al niño desde el nacimiento. Por esto has notado como tus senos han crecido. Recuerda que aunque estos sean pequeños producen

(*) Programa Nacional en Desarrollo en 7 hospitales del país, con el apoyo técnico y financiero de UNICEF.

(**) Coordinador Ad-Honores de la Comisión para el Fomento de la lactancia Materna del Ministerio de Salud Pública y bienestar Social (COFOLAM).

toda la leche que tu hijo necesita. Por lo tanto en adelante, no tengas miedo. Estás lista para amamantar a tu bebé.

¿Por qué debes dar pecho a tu bebé?

Al amamantar tendrás los siguientes beneficios:

- Menos hemorragia después del parto
- Menos cáncer de mama y de ovarios
- Menos posibilidades de embarazarte rápidamente.
- Un vínculo estrecho con tu hijo
- Más satisfacción personal
- Ahorro de dinero
- Recuperarás tu figura más rápido.

Además, tu hijo tendrá los siguientes beneficios:

- menos infecciones respiratorias y diarrea
- menos cólicos y estreñimiento
- llorará menos
- menos enfermedades alérgicas
- dentadura más sana
- mejor estado nutricional y emocional.

Por tanto, si a tu hijo lo alimentas al pecho tendrá más posibilidades de tener una mejor salud, un desarrollo mejor y será un niño más feliz porque le das amor.

Lo primero que produce tu pecho es calostro, un líquido de color amarillento que protege a tu hijo contra muchas enfermedades.

Recuerda: el calostro es la primera vacuna que recibe tu hijo.

¿Qué debes hacer para amamantar a tu hijo?

- Al nacer, amamántalo día y noche, por lo tanto debe estar contigo todo el tiempo posible después de que nazca.
- Mientras más amamantas, más leche tendrás

- Tu leche contiene todo el alimento que él necesita.
- Tu leche contiene todo el agua que él necesita.
- Tu bebé debe mamar 8 a 12 veces al día en 24 horas.

¡Cuidado! recuerda que tendrás menos leche si a tu hijo:

- Le amamantas menos de 8 veces en 24 horas.
- No lo amamantas durante la noche.
- Le das té, agua o leche complementaria en biberón.
- Le das chupete.
- Le das otros alimentos que no sea tu leche.

No olvides que

- Tu leche es suficiente para alimentar a tu bebé durante los primeros 4 a 6 meses de vida.
- Antes de los 4 meses tu hijo, no necesita recibir otro tipo de alimentos, incluidos té y agua.
- Mientras más lo amamantas más leche vas a tener.
- Tu hijo necesita amor, tu calor y tu leche.

¿Qué necesita la madre que amamanta?

- Tomar más líquidos.
- Consumir alimentos frescos y balanceados.
- Descansar bien.
- No estar angustiada.
- Mayor apoyo familiar.

¿Cómo le ofrezco el pecho a mi hijo?

El niño debe vestirse con ropa liviana, con las manos libres para poder tocarte y acariciarte.

