

La Primera Alimentación: Deje Que el Bebé Guíe el Camino



Un bebé al que se lo sostiene desnudo junto con la piel de la mamá inmediatamente después del nacimiento buscará la mama y generalmente comienza la lactancia en una hora. Si se les da suficiente tiempo, muchos bebés se prenderán solos a la mama. Éste es el momento ideal para la primera alimentación de su bebé. La lactancia justo después del nacimiento la ayuda a producir más leche materna y a impulsar el sistema inmunitario de su bebé.

¿Por qué comenzar con la lactancia justo después del nacimiento?

- + El calostro (primera leche) ayuda al bebé a combatir los gérmenes. ¡Es la primera inmunización de su bebé!
- + El calostro prepara la panza de su bebé para la leche madura que viene después del segundo día.
- + La lactancia temprana la ayuda a producir más leche antes.
- + Una alimentación temprana y frecuente los ayuda a usted y a su bebé a aprender a amamantar.
- + Las hormonas producidas mientras amamanta ayudan al útero a contraerse y reducir el sangrado.

Esté atenta a la predisposición a la alimentación inmediatamente después del nacimiento:

- + El bebé estira las piernas y se empuja hacia el pecho.
- + El bebé mueve la cabeza con la boca abierta, buscando la mama.
- + El bebé usa las manos para tocar/masajear la mama.

¿Qué sucede si no estoy segura de querer amamantar exclusivamente?

- + Su bebé sólo tiene una primera alimentación. ¡Haga que sea la mejor!
- + Los bebés que sólo se amamantan tienden a ser más saludables.
- + Aprender a amamantar es más fácil en el hospital, donde hay disponible ayuda especializada.
- + Las mamas trabajan de manera diferente que los biberones. Una vez que se da un biberón, el bebé se puede volver impaciente en la mama y la lactancia puede volverse más difícil.
- + Introducir fórmula reduce el suministro de leche y limita sus opciones.



¿Sabía que?

¡El calostro es leche! Tiene exactamente lo que su bebé necesita, y es suficiente para el bebé, incluso si no puede sentirlo o verlo.

¿Preguntas? ¡Consulte gratis a una asesora de lactancia!

Llame al 912-466-3184

En el hospital: Pídale a la enfermera que localice a la asesora de lactancia.



SOUTHEAST GEORGIA
HEALTH SYSTEM

sghs.org