

La leche materna es el alimento ideal para su bebé, fortalece el vínculo madre – hijo, contiene los nutrientes adecuados a las necesidades de su bebé. Además posee sustancias protectoras, que le ayudan a prevenir infecciones.

ALIMENTACIÓN AL SENO:

Cada vez que vaya a alimentar su bebé:

- Retirar de sus manos: reloj, anillos, pulseras, lávese las manos con abundante agua y jabón, y secarse bien.
- La mamá debe el cabello recogido durante la alimentación del bebé
- Sentarse en un lugar cómodo en privado y hacerse lavado de pezón y areola con abundante agua, secarlo y pegar al bebé.
- Tener el bebé en posición semisentado
- Estimular el reflejo de búsqueda en el bebé, rozando el pezón contra la mejilla y la boca del bebé y en el momento que el abra la boca introducirle el seno, de tal forma que la boca del bebé cubra la mayor parte de la areola, especialmente la mitad inferior, para que inicie la succión; el mentón del bebé debe quedar bien pegado al seno materno.
- El mejor estímulo para la producción de leche materna es la succión, cada seno se debe desocupar completamente antes de pasar el bebé al otro seno, así se aumenta la producción de leche.
- La mamá debe hablarle al bebé durante el tiempo de la alimentación y procurar estar tranquila.
- Para sacar los gases al bebé se debe:
 - Acostar al bebé boca abajo sobre sus rodillas y frotarle suavemente la espalda
 - Otra forma es cargar al bebé contra el hombro, o
 - Cargarlo entre las manos haciendo una suave presión sobre el abdomen
 - Acostar el bebé siempre boca arriba, con la cabeza hacia un lado y las manos libres por fuera de la cobija

OTROS CUIDADOS PARA LA MADRE:

- Vigilar que sus senos no estén duros, rojos o calientes, en caso de presentar estos síntomas debe consultar a su médico.
- Luego de alimentar al bebé, debe realizarse masajes circulares en sus senos y puede colocarse paños de agua tibia para evitar fisuras.
- Si el pezón esta agrietado, doloroso o inflamado, lubricarlo con la misma leche materna, no utilizar cremas, lavar el seno solo con agua, sin usar jabones, dejar los senos que reciban aire y sol
- Procurar estar bien alimentada e hidratada.

PARA TENER EN CUENTA:

Las deposiciones de los niños son variables, es normal que hagan deposición luego de cada alimentación o demorarse hasta 3 días siempre y cuando no se vea molesto o incómodo y ya haya presentado la primera deposición (meconio).

Incluso cuando el bebé recibe leche materna puede demorarse hasta una semana sin hacer deposición, pues la leche materna suele absorberse muy bien en el intestino del bebé.

La consistencia de las deposiciones también puede cambiar y ser blandas, semilíquidas o duras; esto último es más frecuente cuando se alimenta con leche de fórmula (de tarro).

¡La leche Materna es Amor y Salud para su Bebé!