

La lactancia materna del bebé somnoliento

El recién nacido necesita lactar a menudo — cada 2 a 3 horas. El amamantar con frecuencia le da la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse. También estimula sus senos para producir la leche suficiente.

Pero ¿si su bebé está muy somnoliento a la hora de amamantar? Éste es un problema común. Este folleto le dará algunos consejos para controlar la situación.

Ponerse en sintonía con su bebé

- **Mantenga a su bebé al lado de su cama y amamante a menudo después de las once de la noche.** En los primeros días de vida, es normal que su bebé esté dormido durante el día y más activo durante la noche. Aproveche al máximo el tiempo que esté despierto para amamantarlo con frecuencia.
- **Esté atenta a las señales de alimentación de su bebé y responda de inmediato.** Las señales de alimentación son las que su bebé le da cuando está listo para lactar. Algunas señales comunes son las siguientes:
 - Abre los ojos.
 - Se lleva las manos a la cara.
 - Se chupa los labios o hace movimientos de succión con la lengua y boca.
 - Hace ruiditos.

Si nota estos u otros indicios, ofrezca el pecho inmediatamente. No espere a que su bebé empiece a llorar — los bebés comen mejor cuando están tranquilos.

- **Deje que su bebé esté a cargo.** Inicie cada comida con el lado del que su bebé prefiera mamar — donde sea más fácil para usted conseguir que se prenda y coma. Dejarlo mamar de su lado favorito premia sus primeros esfuerzos para mamar y le alienta a continuar. En su tercer o cuarto día de vida, probablemente esté mamando bien de ambos lados.
- **No le dé un chupón (binky).** Hasta que su bebé se esté alimentando bien y sus heces sean de color amarillo, dele a mamar su seno solamente y no un chupón.



Consejos sobre horarios

- **Amamante a su bebé cuando despierte — antes de cambiarle el pañal.** En los primeros días de vida, la mayoría de los bebés se despiertan para ser alimentados.
- **Cuando ofrezca su seno, intente unos 10 minutos antes de tomar un descanso.** Debe ser persistente en sus intentos de lactancia materna, pero también debe evitar la frustración. Así que procure que las sesiones sean cortas. Trabaje con su bebé durante 10 minutos y luego mantenga el contacto piel a piel durante media hora antes de intentar de nuevo.
- **Después de amamantar con el primer lado de 10 a 15 minutos, haga eructar a su bebé (o cambie su pañal) y luego ofrezca su otro seno.** Con suerte mamará ahí también.
- **Lleve un registro de las veces que da lactancia materna.** En la bruma del período neonatal, es fácil perder la noción del tiempo. Así que anote la hora de cada sesión de lactancia — es la mejor manera de saber si usted está cumpliendo con el objetivo de la alimentación cada 2 a 3 horas.

Usted puede utilizar el registro de la lactancia materna en la parte posterior de su "Guía para el amamantamiento".

Cuando tiene que despertar al bebé

- **Si han pasado 3 horas desde que su bebé comió, comience a despertarlo para alimentarlo.**
 - Empiece por desenvolverlo de su cobijita y saque los brazos de su camisa.
 - Colóquelo entre sus senos desnudos (los del padre también funcionan).
 - Frote suavemente la espalda de su bebé y háblele o cántele para ver si lo puede despertar lo suficiente para darle de comer.
- **Si han pasado 4 horas desde que su bebé lactó, sea un poco más insistente.** Baje la luz en la habitación e intente estas tácticas para “despertar”:
 - Cambie su pañal y lave su trasero.
 - Quítele la camisa.
 - Lávele la cara.
 - Frote su espalda y dele palmaditas.
 - Hágale cosquillas en los pies.
 - Hágale masaje en el codo.
 - Siéntelo y continúe las caricias y palmaditas en la espalda.
 - Hable con su bebé y dígame lo que usted quiere que haga: “Es hora de despertar. Necesitas comer”.

Si su bebé no se alimenta después de 4 horas, pídale ayuda a su enfermera.



El contacto piel a piel es una preparación maravillosa para una sesión de lactancia materna. El contacto piel a piel (también llamado “método canguro”) significa sostener a su bebé para que sus pechos desnudos se toquen.



La noche es el momento oportuno (y también lo es el día). Amamante a su bebé cada 2 a 3 horas, todo el día.