Cómo dar de lactar a su bebé somnoliento

Su bebé recién nacido necesita lactar a menudo, cada 2 o 3 horas aproximadamente. La lactancia frecuente le da la nutrición necesaria para crecer y desarrollarse. Además, estimula los senos para que estos produzcan suficiente cantidad de leche materna.

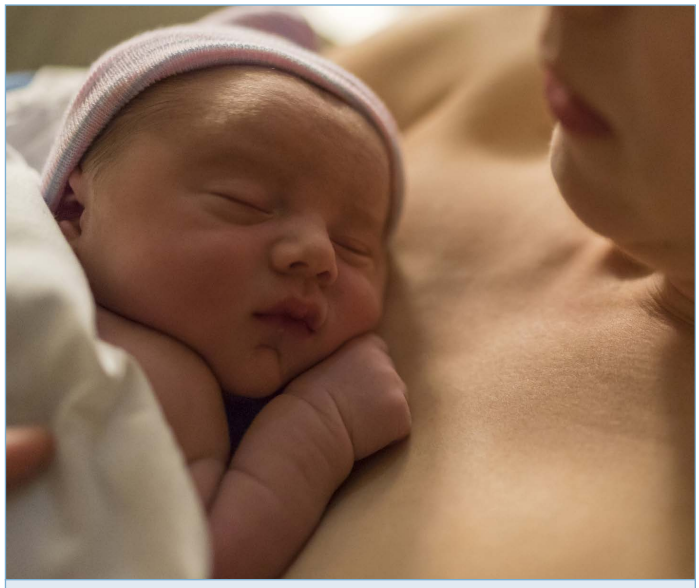
Cómo sincronizarse con su bebé

Tener que dar de lactar a un bebé muy somnoliento es un problema común. Estos consejos pueden ayudarle a manejarlo:

- **Coloque a su bebé al lado de su cama a menudo.** Durante los primeros días de vida es normal que su bebé esté somnoliento durante el día y más activo por la noche. Aproveche al máximo los momentos en que está despierto para darle de lactar a menudo.
- **Esté atenta a las señales de que su bebé quiere alimentarse y responda de inmediato.** Las señales de alimentación son las señales que su bebé da cuando está listo para lactar. Algunas señales comunes a las que debe prestar atención incluyen:
  - Abrir los ojos
  - Llevarse las manos a la cara
  - Succionarse los labios o hacer movimientos de succión con la lengua y la boca
  - Hacer ruidos suaves

Si usted observa cualquiera de estas señales, ofrézcale su seno inmediatamente. No espere a que su bebé empiece a llorar, los bebés comen mejor cuando están tranquilos.

- **No le de un chupón (chupete).** El uso de chupones o chupetes se ha relacionado con un destete prematuro (interrumpir la lactancia materna) y un mayor riesgo de problemas con la lactancia. Si decide usar un chupón, espere hasta que la lactancia esté bien establecida (generalmente entre las 3 y 4 semanas de edad) antes de dárselo a su bebé. No debe usar el chupón para espaciar las tomas ni si su bebé aún quiere comer. Usarlo puede hacer que no capte las señales de hambre de su bebé dormido.



Sostener al bebé piel con piel es una preparación maravillosa para una sesión de lactancia. También llamado “cuidado de canguro”, piel con piel significa sostener a su bebé de modo que esté en contacto con su torso descubierto.

Cuándo necesita despertar a su bebé

Despierte a su bebé para amamantarlo si han pasado 3 horas desde su última toma.

1. Empieza por desenvolver a tu bebé de la manta y sacarle los bracitos de la camisa.
2. Coloca a tu bebé entre tus pechos desnudos (el pecho desnudo de papá también sirve).
3. Frota suavemente la espalda de tu bebé y háblale o cántale para ver si logras despertarlo lo suficiente como para alimentarlo.

Vea la página siguiente para saber más acerca de cuándo debe despertar a su bebé y obtener consejos sobre los momentos adecuados.

Si han pasado 4 horas desde que su bebé se alimentó, insista un poco más. Baje la intensidad de las luces de la habitación y luego intente estas técnicas para despertarlo:

- Cambie su pañal y lave sus nalgas.
- Quítele la camisa
- Lávele la cara
- Acaricie y dele palmaditas suaves en su espalda
- Extrae unas gotas de leche con la mano y frótalas en sus labios para despertar su interés.
- Háblale a tu bebé. El sonido de tu voz puede ayudarle a despertarlo.

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

Consejos sobre los momentos adecuados

Estos consejos adicionales pueden ayudar con la lactancia:

- **Dele de lactar a su bebé cada vez que se despierte, antes de cambiarle su pañal.** En los primeros días de vida, la mayoría de los bebés se despiertan para alimentarse.
- **Cuando le ofrezca su seno, intente hacerlo alrededor de 10 minutos antes de tomar un descanso.** Debe insistir en sus intentos de darle de lactar, pero también tiene que evitar la frustración. Así que procure que las sesiones sean breves. Trabaje con su bebé durante 10 minutos, luego sosténgalo piel con piel durante media hora antes de volver a intentarlo.
- **Después de darle de lactar del primer lado durante 10 o 15 minutos, haga que su bebé eructe (o cámbiele el pañal) y ofrézcale su otro seno.**
- **Lleve un registro de las veces en que le dio de lactar.** En medio del período neonatal, es fácil perder la noción del tiempo. Anote el horario de cada sesión de lactancia. Es la mejor manera de saber si está cumpliendo el objetivo de alimentarlo cada 2 o 3 horas.

Notas

©2009–2025 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS140S - 08/25 (Last reviewed - 08/25) (Spanish translation by CommGap)