

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 y dele de lactar a menudo después de las 11:00 p.m.** 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.

- **Deje que su bebé se encargue.** Comience cada alimentación del lado donde a su bebé le resulta más fácil prenderse del pezón y lactar. Dejar que su bebé lacte de su lado favorito recompensa sus esfuerzos tempranos por lactar y lo alienta a continuar. Al cabo de su tercer o cuarto día de vida, probablemente pueda lactar bien de ambos lados.
- **No le de un chupón (chupete).** Hasta que su bebé lacte bien y sus heces sean amarillas, procure que solo succione sus senos, no un chupón.



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 debe despertar a su bebé

Despierte a su bebé para darle de lactar si han pasado 3 horas desde su última alimentación.

- 1 Comience por quitarle la manta a su bebé y sacar sus brazos fuera de su camisa.
- 2 Coloque a su bebé entre sus senos al descubierto (también puede ser el torso al descubierto del papá).
- 3 Acaricie la espalda de su bebé y háblele o cántele para ver si puede despertarlo lo suficiente para alimentarlo.

Vea la página 2 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
- Hágale cosquillas en los pies
- Masajee su codo
- Siéntelo y continúe acariciándolo y dándole palmaditas en su espalda
- Háblele a su bebé y dígame lo que quiere que haga: “es hora de despertarse, debes comer”. El sonido de su voz puede ayudar 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.** Con suerte, lactará de ese lado también.
- **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.

Puede usar el registro de lactancia que se encuentra en el reverso de su folleto informativo *Guide to Breastfeeding* (Guía para la lactancia).

Breastfeeding Your Sleepy Baby

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.