

N°3: Amamantar a demanda

Educación prenatal



¿Qué es “amamantar a demanda”?

1. Amamantar a demanda simplemente significa amamantar al bebé cada vez que él o ella da señales de querer mamar.
2. Las señales de alimentación son indicios de que el bebé tiene hambre.
3. Las señales de alimentación incluyen movimientos con la boca, sacar la lengua, buscar el seno, llevarse las manos a la boca y chuparlas.
4. El llanto es un signo de hambre avanzada.



5. Amamantar al bebé cada vez que lo desee y durante el tiempo que lo desee.

¿Cuáles son las ventajas de amamantar a demanda?

1. Dado que succionar y vaciar las mamas determina el suministro de leche, amamantar al bebé con la frecuencia y durante el tiempo que él o ella lo desee ayuda a su cuerpo a producir toda la leche que el bebé necesita.
2. Amamantar con frecuencia durante las primeras semanas ayuda a que crezcan los tejidos que producen la leche, lo que asegura un buen suministro de leche en los meses siguientes.
3. El bebé se prende y alimenta mejor cuando usted detecta sus primeras señales de alimentación, como los movimientos de la lengua y la búsqueda del seno. Si espera hasta que el bebé empiece a llorar, podría tardar más en calmarse antes de mamar.
4. Usted reconforta al bebé y le alivia el dolor cuando lo amamanta a demanda. Amamantar tiene la doble función de dar alimento y hacer que el bebé se sienta bien. El bebé no puede estar en brazos “demasiado” o ser “malcriado”.

5. Está acostumbrado a una cercanía y alimentación constantes. Darle de mamar con frecuencia le da esa conexión.
6. El bebé aumentará de peso más rápido y tendrá menos ictericia.
7. Las madres tendrán menos congestión en las mamas.
8. Mayor duración del amamantamiento en términos generales.

Buenas señales de que el bebé está lleno o se ha saciado

1. Brazos, piernas y rostro relajados.
2. Somnoliento o alerta, pero calmado.
3. No intenta succionar cuando usted le roza los labios o las mejillas con el dedo.

Evitar los chupones y los biberones ayudará a que el bebé se amamante de manera más eficiente

1. Succionar un chupón o un biberón es una acción muy diferente de la succión al prenderse del pecho.
2. Si el bebé tiene la costumbre de succionar un chupón o un biberón, las mamas podrían no

recibir suficiente estimulación para producir la leche que el bebé necesita.

Es útil pensar en la vida desde la perspectiva del bebé. Cuando usted estaba embarazada, el bebé era alimentado y cargado todo el tiempo. Oía su voz y los latidos de su corazón. Sentía sus movimientos y su calor. Luego de nacer, el bebé no está listo para pasar varias horas sin alimentarse, o para sentirse bien solo. Amamantar es más que una manera de obtener alimentos, también le brinda seguridad y tranquilidad. El bebé mamará con frecuencia porque está creciendo mucho, los alimentos se digieren con facilidad y necesita el consuelo de estar cerca de usted.

Las señales de alimentación son signos que le da su bebé para indicarle que está listo para mamar

- Las señales de alimentación son movimientos de la boca, sacar la lengua, buscar el seno y llevarse las manos a la boca y chuparlas. Estos signos indican que es el momento de poner al bebé a mamar. El llanto es un signo de hambre avanzada. Trate de alimentar al bebé antes de que esté demasiado inquieto. El bebé se prenderá mejor si lo calma antes de intentar que se prenda al pecho.

Permita que su bebé mame siempre que lo desee

- La producción de leche funciona en un ciclo que empieza por su bebé. Succionar y vaciar las

mamas actúa como una solicitud de leche. Su cuerpo le responde al bebé produciendo suficiente leche para satisfacer sus necesidades. El amamantamiento frecuente hace que el cuerpo produzca más leche.

- Durante las primeras dos semanas después del parto, los pechos están desarrollando más tejido productor de leche. El amamantamiento frecuente hace que el cuerpo produzca las hormonas que hacen crecer estos tejidos. Esto ayudará a garantizar un buen suministro de leche durante los próximos meses.
- Luego de las primeras dos semanas, la regulación del suministro de leche se basa únicamente en la oferta y demanda. Su cuerpo producirá tanta leche como su bebé necesite, así que continúe amamantándolo de acuerdo a sus señales. El bebé pegará “estirones” cuando se alimente con mucha frecuencia durante un día o dos, luego su suministro aumentará para satisfacer la demanda. Esto podría ocurrir a las 2 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses. Cuanto más amamante a su bebé, más leche producirá.

Permita que su bebé mame todo lo que desee

- Al inicio del amamantamiento, el bebé recibe una leche más acuosa y llena de proteínas llamada “leche inicial”. Hacia el final del amamantamiento, el bebé recibe una leche más grasosa, llamada “leche final”. Esta grasa ayuda al bebé a saciarse, aumentar de peso y dormir mejor.

- Al permitir que el bebé termine de mamar por sí solo, usted sabe que recibió esta leche final rica en grasas. Su bebé terminó de mamar cuando suelta la mama o se queda dormido. Haga que el bebé eructe y luego ofrézcale la otra mama.
- El bebé podría no mamar de esta segunda mama tanto tiempo como de la primera. La siguiente vez que lo amamante, comience por esta mama.

Evitar los chupones y los biberones le ayudará a tener un mejor suministro de leche

- Su cuerpo no sabe cuándo el bebé succiona un chupón o biberón, y no recibe la señal de continuar aumentando el suministro de leche.
- Los chupones ocultan las señales de alimentación. Usted puede pasar por alto las señales de alimentación del bebé si él/ella está succionando un chupón.
- Succionar un chupón o biberón es diferente de succionar el pecho. En el pecho, la mandíbula del bebé está relajada y bien abierta, sus labios están abiertos y recubren la areola, y la lengua se mueve hacia adelante para obtener la leche. Cuando el bebé succiona un chupón o un biberón hace exactamente lo contrario: la mandíbula está rígida, los labios están fruncidos y la lengua está apretada detrás del chupón o la tetina del biberón. Si el bebé ha succionado con frecuencia un biberón o chupón, podría no prenderse bien al pecho.

Amamantar es un regalo para toda la vida, un regalo que solo una madre puede dar.