

## Cómo empezar con la lactancia

- **El conocimiento es poder.** Aprenda todo lo que pueda sobre la lactancia materna a través de clases, libros y sitios web confiables. Tenemos sitios útiles listados en nuestra página, así como videos. Si es posible, usted y su pareja o persona de apoyo deberían tomar una clase sobre lactancia materna. MGH ofrece una clase en persona o a través de Zoom. También hay organizaciones en la comunidad y en Internet que ofrecen clases. Informarse con anticipación facilitará su transición mientras usted y su bebé aprenden a amamantar.
- **Practique el contacto piel con piel inmediatamente después del nacimiento.** El contacto piel con piel es cuando mantiene a su bebé vestido únicamente con un pañal y un gorro, en contacto directo con su piel desnuda. Haga esto durante al menos una hora al principio y luego tan seguido como sea posible. Durante este tiempo de vinculación, la temperatura del bebé, los niveles de glucosa y la respiración se estabilizan. Continúe esta práctica en casa; el bebé anhela este consuelo y su pareja u otro cuidador también puede participar.
- **Amamantar dentro de la primera hora después del nacimiento.** Esto se recomienda para partos vaginales y cesáreas. Comenzar la lactancia lo antes posible proporciona una buena nutrición al bebé y estimula su cuerpo para producir más leche. Extraiga leche manualmente para iniciar la primera toma. Después de la primera hora, continúe extrayendo manualmente el calostro durante las primeras horas y días después del parto.
- **Planear dar solo leche materna.** La Academia Americana de Pediatría recomienda *la lactancia materna exclusiva* durante los primeros seis meses. Esto significa que su bebé está recibiendo leche materna y nada más. Planear amamantar de forma exclusiva brindará los mayores beneficios para el bebé. Alcanzar este objetivo requerirá esfuerzo y apoyo de las personas que le rodean. A veces hay una razón médica para complementar la alimentación; alimentar a su bebé con su propia leche extraída o con leche de donante puede ayudar a mantener una dieta exclusivamente de leche materna.
- **Mantenga a su bebé en la misma habitación que usted en todo momento.** Permanecer en la misma habitación que su bebé después del nacimiento le brinda a usted la oportunidad de aprender a reconocer sus señales de hambre. Los bebés no se alimentan según un horario fijo, sino que le dan señales para indicarle cuándo necesitan comer. Los bebés necesitan alimentarse con frecuencia y estar en la misma habitación facilita este proceso. Durante la estancia conjunta, los padres crean vínculos con el bebé y aprenden a cuidarlo.
- **Evite introducir biberones y chupetes demasiado pronto.** Introducir estos pezones artificiales desde temprano puede dificultarle reconocer las señales de alimentación del bebé y evitar que establezca una buena producción de leche. Si se requiere suplementación, el personal de posparto puede ofrecer métodos alternativos para alimentar al bebé.