



Cómo funciona el amamantamiento

Cuanta más leche materna tome el bebé, más leche producirán sus pechos. Cuando el bebé succiona el pecho, se liberan hormonas. Estas hormonas producen la leche y hacen que la leche 'baje' o fluya.

La primera leche que usted produce se llama calostro y tiene un aspecto espeso y amarillento. Algunas personas piensan que esta primera leche no es buena para el bebé, pero es muy importante. Contiene sustancias tanto para alimentar al bebé como para ayudar a evitar que se enferme. Lentamente esta leche se vuelve menos espesa y de un aspecto más acuoso, pero tiene todo lo que su bebé necesita para crecer y sentirse satisfecho.

Distintas maneras de saber si la leche fluye adecuadamente:

- Un cambio en la forma en que succiona el bebé, desde succionar poco y rápidamente a succionar y tragar rítmicamente, aproximadamente una succión por segundo.
- Algunas madres sienten cosquilleo o una sensación de 'pinchazos' adentro del pecho.
- Algunas veces hay una sensación repentina de tener un pecho lleno, y el otro pecho puede empezar a chorrear leche.
- Puede tener sed.

Las emociones como la ansiedad, vergüenza, tensión o cansancio extremo algunas veces afectan el flujo de leche. Estar relajada ayuda a que la leche fluya sin inconvenientes.

- Póngase cómoda. Beba y tenga un bocadillo sano cerca de usted.
- Sáquese unas pocas gotas de leche antes de poner a su bebé al pecho.
- Masajee suavemente el pecho mientras su bebé come.
- Verifique que su bebé esté en una buena posición en el pecho.

¿Cómo puedo saber si mi bebé está tomando suficiente leche?

Su bebé amamantado está tomando suficiente leche si:

- Se lo amamanta a libre demanda y sin horario. Esto implica por lo menos entre 6 y 8 tomas en 24 horas. Algunos bebés hacen entre 10-12 o más tomas.
- En 24 horas habrá por lo menos 6-8 pañales de tela mojados de color pálido o 3-5 pañales descartables muy mojados. En 24 horas un bebé pequeño tendrá 2 o más deposiciones blandas.
- Su bebé parece estar razonablemente alerta, activo y feliz.

Durante un período de semanas, su bebé aumentará de peso gradualmente. La cabeza del bebé crecerá y su bebé aumentará de tamaño.

Más información

- Hoja informativa *Cómo poner a su bebé al pecho*

Para obtener más información, póngase en contacto con el Centro de Salud Infantil de su zona o la Asociación Australiana para la Lactancia (*Australian Breastfeeding Association, ABA*).

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1 800 6 86 2 6 8

La línea de ayuda para la lactancia de ABA está disponible los 7 días de la semana y el personal está integrado por consejeras voluntarias para la lactancia debidamente capacitadas.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación (*Translating and Interpreting Service, TIS*) al 131 450.

Para enviar un correo electrónico a una consejera u obtener más información, diríjase a www.breastfeeding.asn.au.