LACTANCIA FUNDAMENTAL EN LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA

KAREN FERNÁNDEZ MONTERROSA

Kfernadez@diarioextra.com

Ilustración: Germán Meza

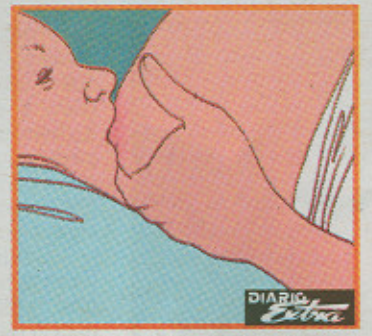
La lactancia materna es muy importante para el desarrollo de los niños y niñas en los primeros meses de vida porque aporta los nutrientes y anticuerpos que lo mantendrán sano.

Este alimento indispensable en los primeros meses de vida, ayudará al niño a tener un óptimo desarrollo máxilofacial, pues al extraer la leche del pecho, el menor utiliza los músculos faciales de forma adecuada, fortalece la parte emocional al generar un fuerte lazo afectivo con la madre.

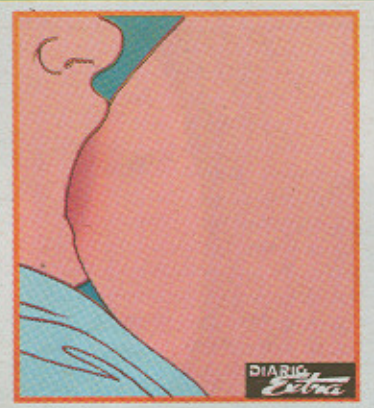
"Es muy importante que las mujeres conozcan toda la información sobre la leche materna y sus beneficios, por esta razón deben consultar al pediatra e informarse por que así se están garantizando la salud de su hijo o hija" comentó María Solano, enfermera obstetra del hospital.

PASOS A SEGUIR

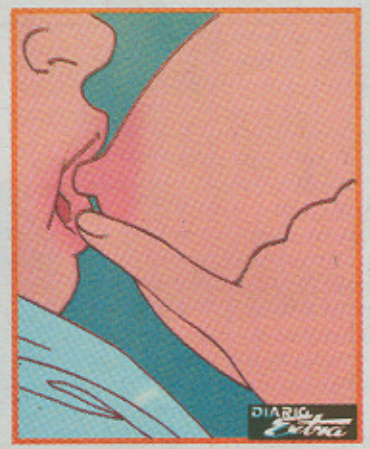
1-El niño debe estar frente a la madre, por lo que su oreja, hombro y cadera deben formar línea recta; la cabeza se apoya en su antebrazo y con la mano se le sostiene la espalda.



2-El seno debe formar una letra "C", es decir, se tiene que colocar su dedo pulgar en la parte superior del seno y los demás dedos en la inferior. Toque con el pezón el labio superior del bebé y cuando abra la boca muy grande introduzca el pecho, procurando que tome el pezón y cubra la mayor parte de la areola.



3-Vigilar que los labios del pequeño estén bien abiertos (como "pececito"); en caso contrario acomódelos con su dedo meñique para que no cause irritación. La lengua del bebé deberá encontrarse debajo del pezón.



4-Una vez que se vacíe el seno, introduzca su dedo meñique en la boca del niño para que libere el pezón y así pueda ofrecerle el otro seno sin que le lastime.

LACTANCIA EXITOSA

Entre los factores más importantes para lograr una lactancia exitosa están:

-Comenzar a amamantar lo más pronto posible: El amamantamiento debe comenzar dentro de la primera hora luego del parto, cuando el bebé está alerta y su instinto de succión es más fuerte.

-Colocación adecuada: La boca del bebé debe estar tan grande como un bostezo antes de colocarse y su barriga debe estar hacia la barriga de su mamá.

-Alojamiento en conjunto: Es importante que la madre se aloje con su bebé durante su estadía en el hospital.

-Amamantar al bebé cada vez que este lo pida: Los recién nacidos necesitan alimentarse frecuentemente y no deben llevar un horario estricto.

-El amamantar frecuentemente estimula los pechos para que estos produzcan suficiente leche.

-No se debe ofrecer suplementos: Los bebés amamantados no necesitan ni glucosa ni fórmula. Estos interfieren con el amamantamiento y pueden ocasionar que disminuya la producción de leche.

-Aplazar la introducción de métodos no tradicionales: Es mejor esperar a que el bebé tenga de 3 a 4 semanas para introducir beberitos o pajillas, para así evitar que se confunda.

LA LECHE MATERNA AYUDARÁ AL BEBÉ A EVITAR:

-Infecciones de oído y vías respiratorias
-Problemas gastrointestinales y
-Alergias.