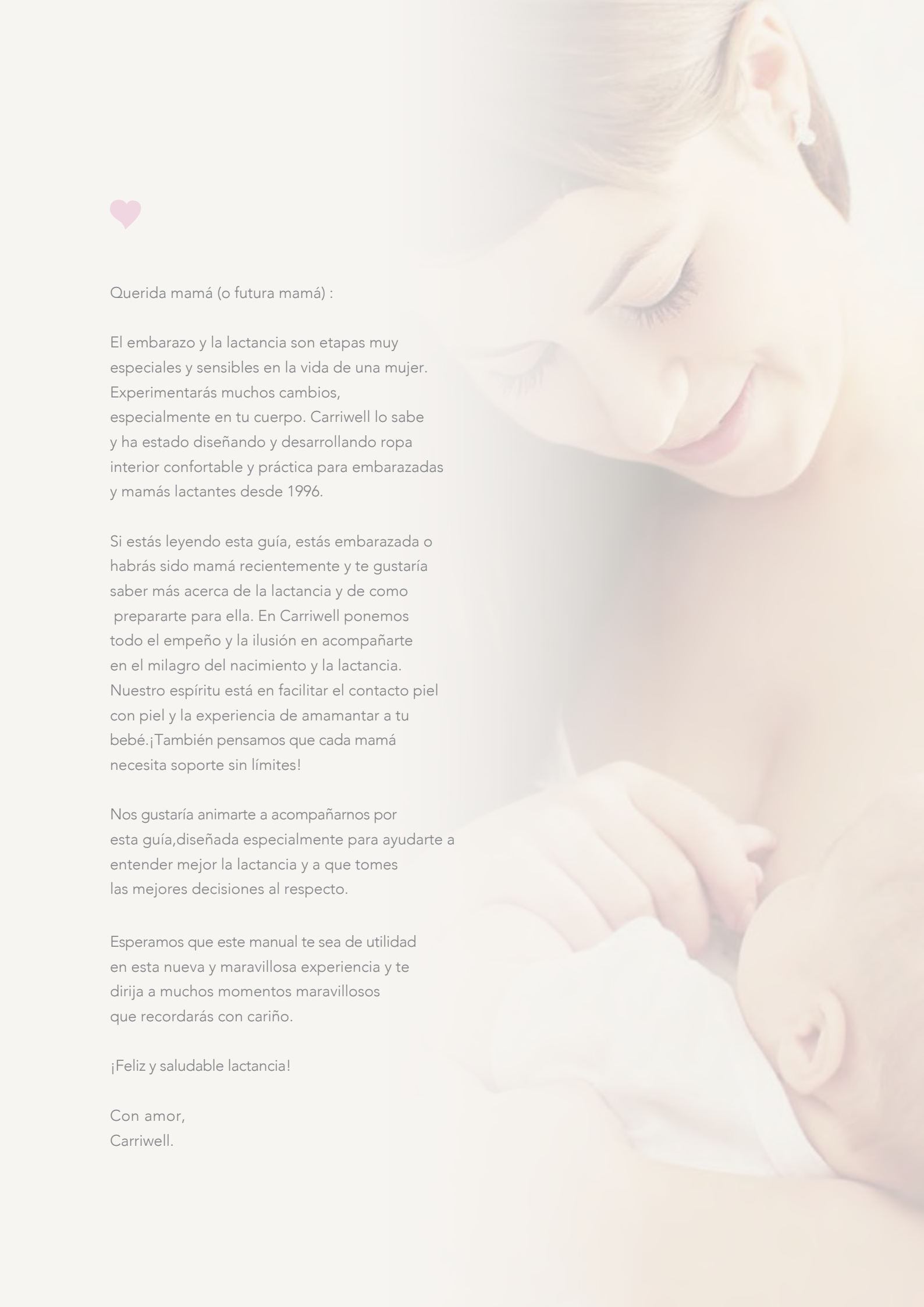
MANUAL

DE LACTANCIA

Carriwell®
for your growing needs



Querida mamá (o futura mamá) :

El embarazo y la lactancia son etapas muy especiales y sensibles en la vida de una mujer. Experimentarás muchos cambios, especialmente en tu cuerpo. Carriwell lo sabe y ha estado diseñando y desarrollando ropa interior confortable y práctica para embarazadas y mamás lactantes desde 1996.

Si estás leyendo esta guía, estás embarazada o habrás sido mamá recientemente y te gustaría saber más acerca de la lactancia y de como prepararte para ella. En Carriwell ponemos todo el empeño y la ilusión en acompañarte en el milagro del nacimiento y la lactancia. Nuestro espíritu está en facilitar el contacto piel con piel y la experiencia de amamantar a tu bebé.¡También pensamos que cada mamá necesita soporte sin límites!

Nos gustaría animarte a acompañarnos por esta guía,diseñada especialmente para ayudarte a entender mejor la lactancia y a que tomes las mejores decisiones al respecto.

Esperamos que este manual te sea de utilidad en esta nueva y maravillosa experiencia y te dirija a muchos momentos maravillosos que recordarás con cariño.

¡Feliz y saludable lactancia!

Con amor,
Carriwell.

QUE PUEDES APRENDER CON ESTA GUÍA:

- Cómo se prepara tu cuerpo para el embarazo
- El papel de la prolactina y la oxitocina
- El principio de la oferta y la demanda
- Qué puedes esperar los primeros días
- Varias posiciones para el amamantamiento
- La importancia del contacto piel con piel
- Cómo saber cuándo debes amamantar
- Cómo saber cuándo se ha saciado tu bebé
- Qué puede hacer tu pareja para ayudarte

También encontrarás respuestas a algunas preguntas frecuentes.

UNA ELECCIÓN NATURAL

Una vez has dado a luz, el paso más natural es amamantar y tu cuerpo ya habrá empezado a prepararse para este momento desde el inicio de tu embarazo.Tu cuerpo siempre producirá la mejor leche para tu bebé, todo lo que debes hacer es cuidarte durante el embarazo. Podemos proporcionarte largas listas de cosas que hacer, pero sabemos que tú , como mamá, sabrás siempre qué es lo mejor para tí y para tu bebé.

Algunas mujeres pueden saber que están embarazadas simplemente observando los cambios que experimentan sus pechos. Esto no es extraño, ya que tan pronto como se ha producido la fertilización, tu cuerpo comenzará a trabajar para asegurar el desarrollo y crecimiento óptimos del futuro bebé en la matriz y empezará a preparar tus pechos para la lactancia.

Tu tejido mamario ha estado creciendo toda tu vida y, una vez embarazada, puede cambiar y crecer mucho más rápido para adecuarse al período de lactancia.
El tejido mamario también puede crecer y extenderse hacia las axilas, y esto puede hacerte sentir más incómoda con tus sujetadores habituales. Deberás utilizar un sujetador que no impida el crecimiento de tus mamas y que asegure una correcta sujección de tus pechos.

También es posible que observes cómo tus pezones se oscurecen y se vuelven más rugosos.

Piensa en este cambio como una guía visual para tu bebé. El sentido del olfato está muy desarrollado en los bebés, y estas rugosidades en tus aureolas son glándulas conocidas como Glándulas de Montgomery. Son glándulas sebáceas que segregan una sustancia que combate a las bacterias y (junto con tus glándulas sudoríparas) componen un olor único que tu bebé identificará y deseará. Esto también guiará a tu bebé para alimentarse.

El tamaño de tus pechos no determina la cantidad de leche que produces; los pechos más grandes simplemente tienden a acumular más tejido graso que los pechos pequeños.

Sin embargo, si te has sometido a alguna cirugía en tus senos, deberías consultar a tu médico para ver si tienes suficiente tejido para poder amamantar.

QUÉ SUCEDE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE DAR A LUZ

Si no hay complicaciones en el parto, podrás colocar a tu bebé sobre tu pecho o tu vientre mientras tú te reclinas hacia atrás. Esta posición se conoce como la posición natural de lactancia. Si colocas al bebé sobre tu vientre, verás cómo se aproxima al pecho sin ayuda.

Tu vientre tiene la superficie y la forma ideales para que tu bebé sepa por instinto hacia dónde debe moverse. Este movimiento se conoce como el Rastreo de Mamá (Breast Crawl). Si quieres preparar este proceso de una forma natural, consulta a tu comadrona y explícale qué te gustaría hacer. Hay maravillosos ejemplos de este bello proceso en Youtube. Tu bebé también se podrá colocar sobre tu pecho con la ayuda de una mano y notarás que tu pequeño busca tu pezón. Mantén tu torso desnudo para que pueda identificar tu olor, oír tu voz y notar el contacto de tu piel y tu temperatura corporal. Todo ello estimulará los instintos innatos del amamantamiento tanto en tí como en tu bebé.

Todos los bebés poseen este instinto rastreador.Tu pequeño puede chupar un poco, lamer y oler tu pecho y tu pezón, y podría no mostrarse muy activo, pero es normal. Tan solo mantén a tu bebé junto a tí, familiarizaos mútuamente y disfrutad de ese contacto. Tener a tu bebé sobre tu pecho tras dar a luz es una experiencia mágica. Aprovecha ese momento para descansar,observar y admirar a tu bebé. El contacto piel con piel se puede practicar también más adelante. A tu bebé le encantará, es la manera ideal para establecer un vínculo y sentirse seguro.

OXITOCINA Y PROLACTINA, ¡UN DÚO ESPECIAL!

Tras el nacimiento, dos importantes hormonas se vuelven más activas y desempeñan un importante rol en la lactancia.

La **Oxitocina** es la hormona que juega un papel importante en el parto. Esta hormona provoca las contracciones del útero para iniciar el proceso del parto,y también garantiza que te suba la leche al pecho durante el amamantamiento. La oxitocina se conoce como la "hormona del amor" , ya que genera un sentimiento de vínculo y de afecto.

La **Prolactina** es la otra hormona con presencia importante y elevados niveles tras el parto. Su nombre deriva de "pro"=después "lacta"= leche, y significa que tu cuerpo puede producir leche por medio de la sangre. La leche materna se conoce también, por tanto, como "sangre blanca".

Cuando la placenta está fuera del cuerpo,la prolactina comienza a trabajar a pleno rendimiento Tu bebé ya ha nacido y es importante que tenga alimento. Cada vez que tu bebé mama, tu cuerpo recibe la señal de aumentar los niveles de prolactina para que puedas producir más leche. Es importante que tu cuerpo reciba esta señal con frecuencia, ya que producirás más leche cuantas más veces amamantes.

EL CONTACTO PIEL CONTRA PIEL

Sepamos más acerca de los efectos positivos del contacto piel contra piel. Tu pecho es el lugar ideal para acostar a tu bebé. Los latidos de su corazón disminuirán, mejorará su consumo de oxígeno y su temperatura se estabilizará. El contacto piel contra piel (o Kangarooing) está especialmente recomendado para papás y mamás con hijos prematuros,aunque esta forma de contacto es recomendable para cualquier bebé. Tu pareja también puede experimentar y disfrutar de esta forma de contacto tan cálida y acogedora para vuestro bebé, acostándose en la cama o en un asiento reclinado y abrazando al pequeño. Los hombres también pueden experimentar un aumento de la oxitocina en su cuerpo tras el nacimiento del bebé. Disfrutadlo. Este contacto crea vínculos y construye fuertes lazos familiares.

LOS PRIMEROS DÍAS Y LAS PRIMERAS TOMAS

El parto es una experiencia agotadora tanto para la mamá como para el bebé. A menudo tu pequeño se expondrá a un montón de luces,sonidos, voces,manos,ropas...

Tus brazos, tus latidos,tu calor y el sonido de tu voz y el de tu pareja proporcionarán al bebé una sensación de calma.Tu cuerpo es también el lugar donde tu bebé va a encontrar su alimento. Mantén tu torso y el cuerpo de tu bebé todo lo descubierto que sea posible para facilitar el flujo de la oxitocina.

La lactancia es una experiencia de aprendizaje por ambas partes. En los primeros días,tu bebé tomará poca cantidad, ya que su estómago será muy pequeño. Sin embargo,esto significará que las tomas serán más frecuentes, normalmente entre 8 y 12 tomas al día,cuando no más. Esto es normal y además una buena forma de tener elevados niveles de prolactina. Recuerda que cuantas más tomas realices, mayor capacidad de producir leche tendrás durante todo el período de lactancia.

En estos primeros días,tu cuerpo producirá lo que se conoce como calostro. Se trata de un precursor de la leche,tiene un color amarillento y contiene proteínas vitales y anticuerpos. Esto es importante para el desarrollo del sistema inmunológico del bebé, ya que le proporciona importantes cantidades de anticuerpos. Introduce una protección posterior en los intestinos,propicia una flora intestinal saludable y le ayuda a realizar su primer excremento. El calostro es altamente nutritivo y tu cuerpo lo genera en la composición perfecta que necesita tu bebé. Tu bebé aprenderá a sorber continuadamente y tomando el calostro se entrenará para tomar leche, estimulando a tu cuerpo para producirla.

Pasados unos días tus senos se cargarán de leche con una composición distinta al calostro. Es más blanca, pero también puede ser rojiza o rosada, especialmente si has ingerido remolacha. La variación de color dependerá de lo que hayas comido y del tiempo que haga desde que lo has hecho. A lo largo de este proceso, el aspecto del calostro puede variar, pero no debes preocuparte por ello, tu cuerpo está produciendo exactamente lo que tu bebé necesita. Cuando succiona el pezón, el cuerpo se regula automáticamente y proporciona lo que el bebé necesita.

Tu bebé no succionará la leche de tu pecho en el mismo sentido que tú cuando succionas una pajita. A medida que el bebé mama,se estimula la oxitocina como respuesta,lo que a su vez tira del tejido mamario. Este es el reflejo de eyección y la leche será empujada hacia el bebé. Es posible que sientas una sensación extraña,pero esto cambiará con el tiempo y la familiaridad. A menudo se pueden producir fugas de leche, por lo que es importante considerar el uso de discos de lactancia absorbentes en tus sujetadores para mantenerte seca y cómoda.

TU CUERPO, TU LECHE

OFERTA Y DEMANDA

Tu cuerpo y tu bebé están en completa sincronización. A medida que va creciendo y requiere más leche tu cuerpo irá aumentando la cantidad y la prolactina garantizará que esa cantidad sacie la demanda de tu bebé. Es un proceso constante en el proceso de lactancia. Cuando notes que tu bebé succiona con los labios o se chupa los dedos o los puños o tira de tus pechos,ha llegado el momento de una nueva toma.

Ten en cuenta que si esperas a que tu bebé llore, se sentirá demasiado estresado para mamar con efectividad.Responder rápidamente a sus señales garantizará una lactancia más tranquila y agradable.

Sabrás cuándo está satisfecho por la velocidad con la que mama. Al principio notarás cómo sus tragos son más largos y continuados,mientras que cuando esté saciado sus succiones serán más lentas,tranquilas y menos intensas. Puedes también examinar su pañal a lo largo del día. Si está bien alimentado, el pañal estará bien cargado y estará despierto y alegre entre sus períodos de sueño.

Consulta siempre con tu comadrona o con tu médico ante cualquier duda.

CONGESTIÓN MAMARIA

Alrededor del tercer día tras el parto, tus pechos comenzarán a cargarse de leche.Esto se conoce como congestión mamaria. Durante este período, tus senos se volverán más firmes, más sensibles y más cargados.Amamantar con regularidad a tu bebé ayudará a aliviar la presión.Si la congestión es dolorosa, puedes encontrar otras maneras de extraer la leche. Un masaje en los pechos o un baño o ducha caliente te aliviará.

SABÍAS QUE...?

El sabor de la leche puede variar en función de lo que hayas comido, algo similar a lo que sucede con el líquido amniótico en el útero durante el embarazo. La composición de la leche también varía a lo largo del día. A veces es más espesa y con más proteínas pero,a pesar de todo,siempre contiene exactamente lo que tu bebé necesita.

POSICIONES PARA AMAMANTAR

Existen diferentes posturas adecuadas para amamantar a tu bebé. Recostarse en una cama o en un sofá es sencillo y confortable,mientras que estar sentada es más práctico si estás fuera de casa.

ACOSTADA O POSICIÓN NATURAL

Probablemente esta es la postura más sencilla tras el parto. Puede que todavía estés dolorida y sensible,tanto si el parto es natural como por cesárea, por lo que esta será la postura más cómoda.

Reclínate en una cama o sofá y posa a tu bebé sobre tu pecho.La cabeza del bebé debería quedar a la altura de tus senos. Esta postura dará libertad al pequeño para encontrar tu pezón.

Si estás interesada en aprender más acerca de las otras posiciones de la ilustración, puedes consultar a tu médico o especialista en lactancia.

CONSEJO

En cada posición que pruebes, comprueba que la nariz y el ombligo están en posición horizontal. Si la cabeza del bebé está girada, no será capaz de tragar correctamente (igual que tú no eres capaz de tragar correctamente cuando miras por encima de tu hombro).

ENGANCHARSE AL PEZÓN: PASO A PASO

Tu bebé necesita obtener una gran porción de tus senos. El labio inferior y la lengua deben alcanzar el pecho en primer lugar y deben tocar el seno lo más lejos posible de la base del pezón.Esto se conoce como agarre . Comprender el mecanismo de enganche te ayudará a evitar el dolor y la frustración que puedan surgir de una técnica incorrecta.

- 1 -

Siéntate o túmbate. Encuentra una postura cómoda y que puedas mantener.Si estás en la cama,puede ser más cómodo levantar las rodillas y reposar los pies sobre la cama. Acomoda tu espalda y brazos con cojines.

- 2 -

Si estás acostada con la barriga del bebé contra la tuya,puedes trazar una línea imaginaria entre la nariz y el ombligo para asegurarse de que el bebé está en la posición correcta.

- 3 -

Asegúrate de que su nariz está opuesta a tu pezón para que la boca pueda abrirse lo suficiente con la cabeza hacia atrás.

- 4 -

El bebé comenzará a succionar con las mandíbulas abiertas contra tu pecho.

- 5 -

Verás sus mandíbulas en movimiento y le oirás succionar.

- 6 -

Sus labios se abrirán hacia afuera mientras verás un hilo de leche en su comisura.

- 7 -

Para desenganchar al bebé del pezón, puedes usar tu dedo empujando suavemente desde el extremo de sus labios.

Si tienes dificultades o sufres dolor en tu experiencia de lactancia! Pide ayuda! ¡La lactancia no debería ser dolorosa y con una pequeña corrección en tu postura se puede encontrar una gran diferencia!

Papás,
sólo teneis que observar
y estar ahí con mamá
y el bebé.

PARA LOS PAPÁS

A pesar de que los papás no podeis amamantar , vuestra ayuda es muy importante y necesaria, especialmente en los inicios, cuando todo es nuevo e inseguro. Esta guía te ayudará a entender los aspectos básicos de la lactancia, y te permitirá ayudar y dar seguridad a tu pareja cuando lo necesite. A menudo, una madre primeriza se muestra ansiosa y necesita ayuda y ánimos, que siempre vienen bien, pero aún mejor si vienen de su pareja, bien informada y capaz de ofrecer toda la ayuda posible.

- Lee y comprende los conceptos básicos de la lactancia materna. Esto te ayudará a transmitir seguridad a tu pareja.
- Dedícale tiempo y apoyo a tu pareja y ayúdala a encontrar una postura cómoda mientras amamanta.
- Anima a tu pareja y habla con tu bebé con frecuencia.
- Haz eructar a tu bebé después de la toma, preferentemente en contacto con tu torso desnudo para propiciar el contacto piel con piel y alentar el vínculo y la proximidad.
- Mantente cerca para observar y ayudar a tu pareja durante la toma. Si notas que sufre dolor durante la toma, podeis consultar a vuestro médico o especialista en lactancia.
- Asegura a tu pareja que lo está haciendo bien y que mientras pue otros puedan ofrecer consejos y sus "historias de éxito", éstas no tienen por qué ser necesariamente tuyas. Cada familia es diferente y, por lo tanto,necesitará hacer las cosas de una forma diferente.
- Plantea si hay alguien con quien os gustaría contar al principio.¡Mamá necesitará toda la ayuda que pueda obtener!
- Trata de no discutir con tu pareja.Si te enojas porque ella tiene (a tu juicio) un comportamiento irracional o muy emocional, date un paseo y regresa cuando estés más tranquilo. Explícale tus sentimientos con calma y probablemente terminareis riendo juntos más tarde.
- Asiste a tu pareja con las tomas fuera de casa.Si le da vergüenza amamantar al bebé en lugares públicos,puede ser una buena idea grabar en video una toma para que ella se vea y pueda comprobar que es algo natural y que no hay nada de qué avergonzarse.
- Ante todo,informa a tu pareja de que estás allí para ella. Dale tiempo para disfrutar de estar con su bebé y apóyala para que crezca su confianza y sepa que estás orgulloso de ella. Pasa tiempo con ella y el bebé para crear un fuerte vínculo familiar.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. Si amamanto, ¿Cambiarán mis pechos y se convertirán en una especie de "bolsitas de té vacías"?

R. Tus pechos cambiarán durante el embarazo porque se irán preparando para la lactancia. El porcentaje de grasa en tu pecho se reduce y se expande el tejido mamario. Si no amamantas, el tejido mamario decrecerá y la grasa aumentar. De ahí viene el mito de las "bolsitas de té vacías". Sin embargo, si tú dejas gradualmente de amamantar notarás un decrecimiento paulatino del tamaño de tus senos.

P. ¿Debo seguir alguna dieta especial mientras dura la lactancia?

R. Tu cuerpo produce la mejor leche para tu bebé de forma natural. Una dieta variada y saludable es lo mejor para tí y tu bebé, ya que te mantendrá sana y en forma. Asegúrate de beber suficiente agua, en especial después de cada toma para mantenerte hidratada.

P. Mi bebé llora... ¿No es mi leche lo suficientemente buena o nutritiva?

R. Quédate tranquila, no puedes producir leche "mala". Puede haber diversas razones por las que tu bebé llore. El bebé puede tener calor, frío,tener sucio el pañal,tener sueño... Si crees que tiene que ver con tu leche, analiza en tu dieta si sigues algunos patrones determinados,o consulta a tu especialista en lactancia. También puedes buscar información en la Liga de la Leche.

P. ¿Dónde puedo conocer a otras madres lactantes?

R. Actualmente existen espacios como cafés de lactancia, donde puedes intercambiar experiencias y sugerencias con otras mamás.También puedes hablar con un especialista en lactancia o con la Liga de la Leche para recibir consejos.

P. ¿Mi sueño se verá interrumpido por la lactancia?

R. La leche materna es fácilmente digerible y el estómago del bebé, al ser tan pequeño, necesita alimentarse con frecuencia tanto de día como de noche. Asegúrate de descansar todo lo que puedas y mantén la cuna de tu bebé en tu habitación para atender rápidamente sus demandas y con la menor interrupción posible durante la noche.

P. Tengo los pechos pequeños.¿Puedo producir suficiente leche?

R. Sí, puedes. No te preocupes por eso, el tamaño de tus senos no va relacionado con la cantidad de leche que puedes producir.Tras el parto,la producción de leche se inicia y estimula a medida que el bebé lo necesita, tanta cantidad como sea precisa.

P. Mi bebé nació por cesárea.¿Puedo amamantarle?

R. Sí, puedes. Una vez que la placenta está fuera, tus hormonas comienzan a trabajar para producir leche. Sin embargo,puede que tu cuerpo tarde un poco más en producirla por causa de la anestesia y los analgésicos. Es importante que amamantes a tu bebé (especialmente darle el calostro) para proporcionarle los tan necesarios anticuerpos y nutrientes que contiene. Si necesitas más información, consulta a tu médico. También deberías poder colocarte a tu bebé piel con piel para estimular sus instintos y poder iniciar la lactancia lo antes posible.

P. ¿Cuándo debería usar un extractor de leche?

R. Depende del motivo por el cual desees hacerlo. Algunas mujeres lo hacen para incrementar la cantidad de leche que producen,y otras necesitan hacerlo en el mismo hospital. También te puede interesar hacerlo para disponer de leche cuando te reincorpores al trabajo. Sea por la

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Tienen todas las mamás estrías en los pezones?

R. No. Las estrías son dolorosas y pueden indicar un problema con la lactancia, generalmente es el resultado de no adoptar una correcta posición durante las tomas. Puedes probar otra postura o aplicarte compresas de hidrogel para aliviar el dolor y la sensibilidad, al tiempo que ayuda a reducir las costras,lo que permite que la piel se cure eficazmente.Es importante detectar la razón por la que se te agrietan los pezones y,si persiste,consultar a tu médico o tu especialista en lactancia.

P. ¿Duele la lactancia?

R. No,amamantar no debería doler,pero a veces puedes sentir dolor:

- Si el bebé estira de tu pezón.Te sentirás muy sensible las primeras veces que te suceda,pero una vez que el bebé tenga el pezón firmemente en la boca, el dolor desaparecerá.
- Cuando el bebé comienza a mamar,sentirás el reflejo de la subida de la leche y puedes experimentar una sensación de hormigueo en tus senos.Esto disminuirá con rapidez y cuanto más tiempo alargues la lactancia,menos lo sentirás o lo dejarás de sentir completamente.

Si estás experimentado algún otro tipo de dolor,esto podría indicar que hay algún problema y deberías consultar con tu médico o tu especialista en lactancia.

P. Mi madre no pudo amamantarme. ¿Es esto hereditario?

R. No. Es posible que tu madre no tuviera éxito con la lactancia y optara por el biberón. La elección de amamantar es solo tuya, y si no estás segura de qué opción tomar,siempre puedes consultar con tu médico o tu especialista en lactancia.

P. La lactancia requiere mucha energía. ¡No tengo tiempo!

R. La lactancia materna puede requerir tiempo y energía,pero su recompensa es muy alta.
Durante la lactancia te verás obligada a tumbarte o sentarte varias veces al día,y la liberación de oxitocina te proporcionará una sensación de relax y calma.Cuenta estos momentos entre tus momentos de pausa y descanso.

P. ¿Qué puedo hacer con las fugas de leche materna?

R. No puedes hacer gran cosa al respecto. Para evitar ensuciar tus sujetadores,puedes usar (preferentemente) discos absorbentes lavables. Simplemente recuerda lavar y reemplazarlos con frecuencia.

P. El bebé no está mamando, pero no suelta mi pecho.¿Qué puedo hacer?

R. una vez el bebé se ha saciado, notarás que no succiona con fuerza.Si el bebé no suelta el pecho, coloca tu dedo en la boca del bebé para detener la succión.

PREGUNTAS FRECUENTES

razón que sea,deberás leer atentamente las instrucciones del aparato para usarlo sin dañar tus sensibles pechos.

- Ten en cuenta que usando un extractor de leche la producción de la misma se incrementará. Si acabas de dar a luz,existe la posibilidad de que la producción de leche sea lenta,especialmente tras una cesárea. Para aumentar la producción de leche, puede ser bueno usar el extractor entre las tomas (esto puede ser útil para las mamás de bebés múltiples).

Recuerda ,puedes usar las manos para extraer leche si no tienes un extractor.El bombeo manual es, a menudo, una mejor técnica, ya que estimula la producción mejor que un sacaleches.

- La leche materna bombeada es una excelente manera de mantener al bebé nutrido naturalmente cuando no puedes estar con él.

P. ¿Cómo debo conservar y almacenar la leche extraída?

R. Guarda la leche en un frasco o biberón, a temperatura corporal. Tu bebé podrá tomarla inmediatamente. La leche materna conserva sus cualidades durante alrededor de 6 horas fuera de la nevera a una temperatura que no supere los 20° y sin grandes alteraciones de temperatura.

Puedes almacenar leche en la nevera, colocándola en la parte del fondo y no en la puerta, para evitar fluctuaciones de temperatura con el constante abrir y cerrar que puede sufrir un refrigerador.Si vas a conservar leche más de 24 horas, guárdala en el congelador tras usar el refrigerador, marcando la fecha. La leche se puede conservar congelada hasta 6 meses. Cuando la necesites para darle una toma a tu bebé, usa la de fecha más antigua en primer lugar y descongélala en la nevera antes de calentarla en agua tibia. Esto conservará los nutrientes y otras sustancias que contiene.¡Desecha las sobras y no las vuelvas a congelar!

P. ¿Con qué frecuencia debe mamar mi bebé?

R. Dependerá de su edad y peso. Como norma, puedes calcular que necesitará 150 cc por Kg.o su peso por día.Por ejemplo, un bebé de 3,5 Kg tomaría 3,5 x 150 cc = 525 cc por día.

Ten en cuenta que es un cálculo aproximado y puede variar según cada caso. No te ciñas estrictamente a estas cantidades , lo importante es que sepas cuándo tu bebé está saciado.

P. Cuando hace calor, ¿debería dar agua a mi bebé?

R. No, sin embargo, tú puedes beber abundantemente para mantenerte hidratada.Dando agua a tu bebé le restas apetito.La leche materna le proporciona suficiente hidratación y es la mejor solución.

P. ¿Debo darle a mi bebé un chupete?

R. Esta es una decisión tuya.Sin embargo, ten en cuenta que tu bebé puede tener menos energía para mamar por el esfuerzo realizado con las succiones del chupete,y su nutrición podría ser más débil.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Cómo puedo finalizar la lactancia?

R. Cuando estés preparada para el destete, tendrás que realizar el proceso de forma gradual. Si lo detienes repentinamente,experimentarás congestión,ya que tu cuerpo todavía estará acostumbrado a producir una cierta cantidad de leche que no se está usando.Puedes hablar con tu especialista en lactancia o con los voluntarios de la Liga de la Leche para obtener ayuda al respecto.

P. Siempre he leído que necesito buscar ayuda,pero ¿no se supone que el amamantamiento vendrá a mí de forma natural?

R. La lactancia materna es un proceso natural,sin embargo, muchas mamás pueden experimentar problemas de vez en cuando. No debes tener miedo de pedir consejo sobre lactancia materna.Hay muchas personas y organizaciones que brindan buenos consejos para que la lactancia materna sea lo más fácil posible.

P. ¿Qué es un asesor de lactancia?

R. Se trata de un especialista en el campo de la enfermería. Han realizado un curso de capacitación de un año y se han sometido a un examen internacional.Por lo general, ostentan el título de IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant).

Se someten a un examen cada 5 años para mantenerse actualizados sobre los avances en este campo.Un asesor de lactancia puede aconsejarte y guiarte durante los primeros meses de ser madre y amamantar.

TU LISTA PARA LA LACTANCIA

♥	2 buenos sujetadores de lactancia	
♥	1 sujetador para dormir	
♥	Discos absorbentes	
♥	Cojín de lactancia	
♥	Luz ténue para las tomas nocturnas	
♥	Camisones o pijamas con aberturas o espacios para amamantar al bebé fácilmente por la noche	
♥	Teléfono de tu asesor en lactancia y organizaciones especializadas en lactancia	
♥	Paciencia y amor	

NUESTRA COLECCIÓN:

La actividad principal de Carriwell es la ropa interior para embarazo y lactancia. Comprendemos los cambios que sufre tu cuerpo durante el embarazo y después del parto. Nuestro principal interés es proporcionarte confort, flexibilidad y sujección con nuestras prendas interiores y complementos. Nuestra extensa colección incluye sujetadores de maternidad, sujetadores de lactancia, bandas y cinturones de soporte para embarazo y post-parto y accesorios de lactancia para embarazadas y mamás.

Nota del editor:

Esta guía está destinada a alentarte y ayudarte a iniciar la lactancia materna exitosamente. Usando el lema "saber es poder" te hemos presentado la información básica acerca de la lactancia. Este material, no obstante, no profundiza en las cuestiones que expone y debe considerarse como una guía para principiantes que ayuda a tomar contacto con el universo de la lactancia. Existe una gran cantidad de información disponible sobre lactancia materna,que encontrarás en internet o contactando con asesores,asociaciones u otras mamás que pueden compartir sus experiencias contigo. Una buena preparación por parte tuya y de tu pareja asegurará que tu lactancia se desarrolle sin problemas.

Desde Carriwell te deseamos muchos momentos hermosos que recordarás con cariño.
¡Haznos saber cómo te va y comparte con nosotros tus experiencias!

Encontrarás más información en www.carriwell.es