Mamás ayudando a Mamás

Manual de dar pecho para las consejeras compañeras de WIC

Stock #13-06-11342a

Mamás ayudando a mamás

Manual de dar pecho
para las consejeras compañeras de WIC

Stock#13-06-11342a

ProtectTexas™
Texas Department of Health

Mamás ayudando a mamás
Moms Helping Moms

Manual de dar pecho
para las consejeras compañeras de WIC
WIC Breastfeeding Peer CounselorTraining Manual
for Counselors

Producido por
Departamento de Salud de Texas

Training & Technical Assistance Division
Director: Linda Brumble, MA
Nutrition Training Coordinator: Hellen Sullivan, RN, IBCLC

En cooperación con
Austin/Travis County Programa del WIC
WIC Director: Phyllis Day, MS, RD

y

La Liga de La Leche del Texas

Escrito por

Jeanne Byler Mitchell, RN, MSN, IBCLC
La Leche League Leader

y

Jewell Stremler, CLE
TDH Coordinador de Consejeras Compañeras

Copyright 1991. Revised 1992, 1993, 1997, 1998, 2001, 2002, 2004. Ninguna sección de este manual puede reproducirse o venderse por rezones comerciales sin permiso en escrito de Oficina de Servicios Nutricionales del Departamento de Salud de Texas.

Capacitación a fondo

Bosquejo de la Clase 1

I. Introducción

II. Vista general del Programa de Consejeras Compañeras

III. Ventajas de dar el pecho

IV. Leche humana para bebés humanos

V. Cómo protege a los bebés la leche de pecho

VI. El asombroso pecho

VII. Los bebés tienen personalidades

VIII. Nutrición de madre

Asignación de lectura

Todas las asignación de lectura se han tomado del libro El arte femenino de amamantar, por La Liga De La Leche Internacional.

La lectura debe hacerse antes del repaso final del último día.

Cápitulo ***Tema……Página #***

Primer Día

Cápitulo 5 ¿Cuántas veces tengo que dar de comer al bebé? .....51 – 53
Cápitulo 12 ABC de la nutrición .....154 – 165
Cápitulo 18 El alimento superior para el bebé.....247 – 266
Cápitulo 19 Comó afecta la lactancia a la madre .....267 – 279

Segundo Día

Cápitulo 2 Los prepratívos.....13 – 22
Cápitulo 4 La llegada de su bebé.....33 – 48
Cápitulo 5 El escurrimiento de leche.....55
Cápitulo 7 Prevención y tratamiento de pezones agrietados .....83 – 89
Cápitulo 7 ¿Obtiene su bebé suficiente leche!.....100 – 102
Cápitulo 7 Producción escasa de leche.....102 – 103
Cápitulo 17 La confusión de succión.....239
Cápitulo 13 Introductión de alimentos sólidos .....169 – 176
Cápitulo 14 Gradualmente, con amor.....177 – 187
Cápitulo 15 Disciplina es guiar con amor.....188 – 196

Tercer Día

Cápitulo 10 El arte de la paternidad .....137 – 144
Cápitulo 11 Necesidades de la familia.....145 – 153

Cuarto Día

Cápitulo 6 Preocupaciones comunes .....89 – 109
Cápitulo 8 Lactancia maternal y trabajo.....113 – 125
Cápitulo16 Problemas al inicio.....199 – 217
Cápitulo 17 Atención especial.....218 – 244

Día Cinco

Repaso

Las ventajas de dar el pecho

¡Dar el pecho es lo mejor para el bebé!

¡Satisface las necesidades físicas del bebé!

Calostro primer alimento perfecto

- Protege contra enfermedades e infecciones.
- Ayuda a que el bebé elimine el meconio, el primer excremento del bebé.

La leche materna es el alimento superior para infantes

- Contiene la nutrición necesaria en las proporciones correctas.
- Su contenido varía según van cambiando las necesidades del bebé.
- Se digiere fácilmente, no hay estreñimiento, menos cólicos.
- "Especifico para la especie"—Leche humana para bebés humanos.

Promueve buena salud

- Provee anticuerpos, protege contra enfermedades. Prolonga el período de la inmunización natural.
- Los bebés a los que se les da el pecho tienen:
  - Menos infecciones y hospitalizaciones
  - Más rápida recuperación de enfermedades
  - Menos alergias
  - Menos riesgo de obesidad

Promueve el desarrollo físico

- Coordinación de mano-ojo
  - Desarrollo de mandíbula, dientes y habla
  - Desarrollo del cerebro

Satisface las necesidades emocionales del bebé

Vínculo: Más que solo alimento

- Asociación positiva de la madre; conoce a su madre a través de todos los sentidos:
  - El sabor de su leche
  - El olor de su madre
  - Escucha el corazón y la voz de su madre
  - Contacto de piel con piel
- Más fácil reconfortar al bebé enfermo
- Llena su necesidad de cercanía, le da seguridad
- ¡No hay que esperar! Siempre está lista, a la temperatura correcta.

Dar el pecho lo mejor para la Madre

Beneficios físicos

- Dar el pecho es la extensión natural del embarazo de la mujer, continúa el ciclo reproductivo natural.
- Disminuye el sangrado después del parto
- Ayuda a bajar peso de manera natural
- Alimentación nocturna más fácil, la madre puede descansar más

Beneficios emocionales

- Promueve apego –La Prolactina relaja
- Aumenta la confianza en sí misma
- Aumenta la percepción de las necesidades del bebé
- Más fácil reconfortar al bebé enfermo o sano

Además...

- Ahorra tiempo y dinero
- Es más fácil viajar
- Retrasa el retorno a la fertilidad
- Siempre está disponible - importante en emergencias

Dar el Pecho es lo mejor para la Familia

Beneficios para la familia

- **Se disfruta más al bebé**
  - Su piel es más suave
  - Huele mejor; su excremento no es ofensivo
- La leche de pecho tiene menos olor y mancha menos
- **Deja una mano libre para atender al hermanito mayor**

Beneficia a la sociedad

- **Ahorra dinero**
  - Menos gasros del doctor; no hay botellas, ni formula
  - No hay manchas en la ropa
  - No se necesita comida de bebé por los primeros seis meses
- **Ecológico**
  - No se usa energía en producción o envío; no hay empaquetamiento
  - No se usan productos animales, envolturas, o maquinaria

Adaptado de la hoja informativa de La Liga de la Leche Internacional

Más ventajas de dar el pecho
¿Sabía que…?

Alergias

Bebé

Los bebés amamantados tienen menos alergias:

- Eczema menos común y menos severa
- Alergias a los alimentos
- Alergias respiratorias
- Respiración forzada o jadeo frecuente

Cáncer

Madre

A las madres que han dado el pecho se les diagnostica con menos frecuencia de los siguiente cánceres que a las mujeres que nunca han dado el pecho.

- Cáncer del pecho
- Cáncer del Ovario
- Cáncer Endometrial
- Cáncer del cuello uterino

Hay creciente evidencia de que entre más pecho dé la madre, mayor será la protección que ella reciba.

Bebé

A los Bebés que han recibido pecho se les diagnostica con menos frecuencia el cáncer infantil que a los bebés que no han recibido el pecho.

- Linfoma
- Enfermedad de Hodgkins

Se notó que entre más leche materna recibieron los bebés era más fuerte la asociación.
Las bebitas que han recibido el pecho tiene menos posibilidades de desarrollar cáncer del pecho cuando sean adultas.

Desarrollo y salud

Madre

- Retrasa el retorno de la fertilidad
- Bajo porcentaje de embarazos no planeados
- Menos ansiedad
- Actúa como un mecanismo protector en un ambiente adverso
- Mejora la relación de madre e infante

Bebé

Los bebés amamantados difieren de los bebés que reciben formula en crecimiento y desarrollo.

- Los bebés mejoran en sus relaciones con otros debido al apego emocional con su madre.
- Agudeza de las habilidades sicomotoras.
- Mejor capacidades social.
- Resultados 8 puntos más alto en la prueba Bayley de desarrollo mental.
- Mejor organización fisiológica
- Mejor desarrollo de la actividad de la tiroides.
- Mejor agudeza visual.
- Mejor respuesta inmunológica a las vacunas.
- Menos ausencias de la guardería.
- Mejor resultado después de una operación para reparar labio y/o paladar hendido.
- Mejora la dentadura en casos como maloclusión anterior o posterior.

Enfermedad

Madre

Las Madres que dan el pecho reciben protección de las siguientes enfermedades:

- Artritis reumatoide
- Osteoporosis y fractura de la cadera

Se debe de animar a dar el pecho a las madres que tienen los siguientes problemas

- Enfermedades cardiovasculares e hipertensión.
- Diabetes
- Esclerosis Múltiple
- Fibrosis Quística
- Hepatitis C

Las madres que son positivas al VIH <u>no</u> pueden dar el pecho a sus bebés

En general, los medicamentos que la madre reciba no tienen que interferir con dar el pecho; pues para la mayoría de las enfermedades hay medicamentos que son compatibles.

Bebé

Los bebés amamantados tienen menos riesgos de adquirir las siguiente enfermedades:

- Diabetes juvenil con dependencia de insulina
- Enfermedad del corazón
- Colitis ulcerativa
- Enfermedad de Crohns
- Deficiencia en vitamina A

Los Bebés que tienen fenilketonuria pueden recibir el pecho
Los Bebés con fibrosis quística pueden recibir el pecho

Infecciones

Madre

- Menos infecciones urinarias

Bebé

Los bebés que se alimentan con leche materna tienen menos probabilidad de tener:

- Infecciones del oído medio (otitis media)
- Enfermedad Gastrointestinal
- Diarrea
- Enterocolitis
- Infecciones de vías respiratorias superiores e inferiores
- Infecciones de vías urinarias
- Influenza haemophilus tipo B
- Muerte de cuna

Los Bebés que han recibido pecho tienen menos hospitalizacione y internamientos debido a enfermedades. La salud óptima del infante y niño dependen de la cantidad y la duración del amamantamiento.

Adaptado de Hechos Sobre el Dar el Pecho 1989-1997,por La Liga de La Leche Internacional

Leche humana para bebés humanos

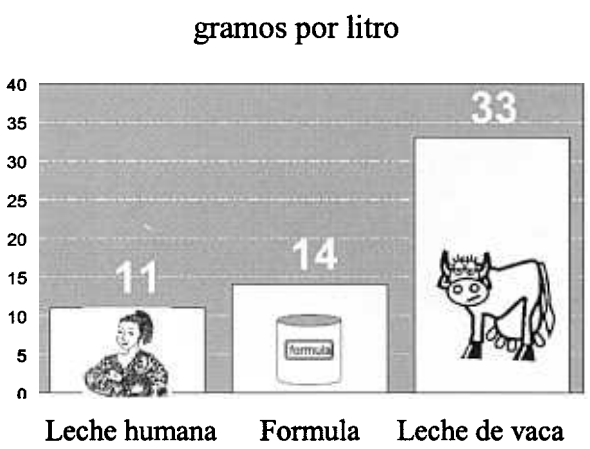
Comparando la leche materna con los sustitutos

Leche humana

Los bebés crecen en una forma muy única y especial. La leche humana está diseñada para dar a los bebés nutrientes en forma balanciada para ayudarlos a crecer en la mejor manera posible. Hay miles de componentes en la leche humana que están rápidamente disponibles y son fáciles de digerir.

Sustitutos

Las compañias productoras de formula trabajan arduamente para producir un producto que se asemeje tanto como sea posible a la leche materna, pero nunca pueden duplicar la manera en que las células vivas de la leche humana se adaptan a las necesidades del infante. La formula es básicamente leche de vaca, soya o alguna otra fuente de proteina a la que se le añaden vitaminas y minerales. Las formulas no tienen los mismos ingredientes en las mismas proporciones que la leche humana.



Proteína

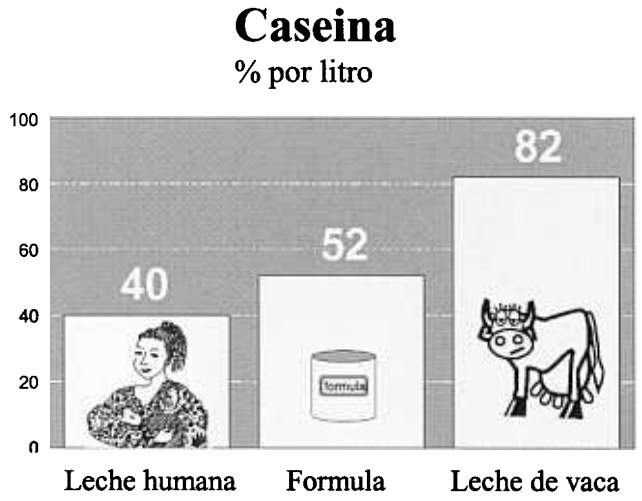
▸ La proteína está hecha de **aminoácidos.** Las proporciones en la leche materna y la leche de vaca son tan diferentes como los bebés humanos son diferentes de los becerros.

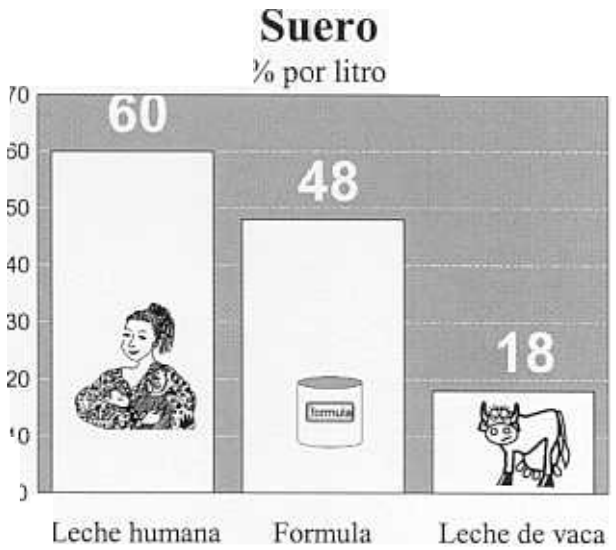
▸ Ciertas proteínas en la leche materna son capaces de destruir bacterias y protegen a los bebés contra las infecciones. La leche de vaca protégé contra las infecciones de las vacas. La formula no protégé a los bebés humanos. Las formulas infantiles se calientan durante el procesamiento, lo cual destruye algunas de las propiedades de las proteínas, incluso la habilidad de combatir infecciones.

▸ La leche materna es más baja proteína que la leche de vaca porque los bebés crecen más despacio que los becerros. La leche de vaca es tres veces más alta en proteína lo cual puede poner esfuerzo excesivo en los riñones inmaturos del bebé.

Taurina

▸ Taurina es un aminoácido importante en el desarrollo del cerebro humano. Se encuentra en grandes cantidades en la leche de pecho. Casi no existe nada de Taurina en la leche de vaca. Los productores de formula empezaron a añadir Taurina a sus productos solo en la última década, pero los bebés que recibieron leche de pecho siempre han recibido una amplia porción de Taurina.





Caseina y Suero

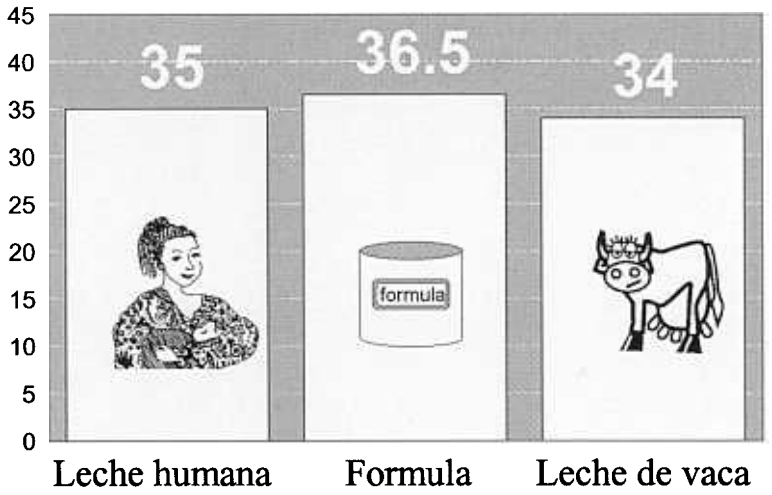
caseina es sólida

suero es líquido.

▸ La leche se compone de dos tipos deproteína:caseina y suero.
▸ Las proporciones en la leche materna son de 60% suero u 40% caseina. La proporción de la leche de vaca es 18% suero y 82% caseina.
▸ El infante puede digerir la leche de pecho más fácilmente por su alto contenido de suero. La leche de vaca es más alta en caseina, lo que la hace más difícil de digerir para el bebé humano y hace que su excremento sea más duro y abundante. Esta es la razón por la cual los bebés que reciben leche de pecho tienen que ser alimentados más seguido y que los bebés que reciben formula parece estar "satisfechos" y pueden pasar más horas sin comer.
▸ Aun cuando la formula pueda tener una proporción de suero/ caseina que se paresca más a la de la leche de pecho, el excremento del bebé que recibe formula todavía es más duro, huele más mal y causa que el bebé tenga mayor probabilidad de padecer estreñimiento.

Grasas

gramos por litro



Grasas

La clase de grasas contenidas en la leche de vaca o formula no son las mismas que las que contiene la leche humana.

Las grasas en la leche humana están hechas de cadenas largas de ácidos grasos poli- no saturados derivados de los ácidos linoleicos y linolenicos. Se cree que estos son necesarios para el desarrollo optimo de la retina de los ojos, el tejido del cerebro, y el revestimiento de los nervios y de las arterias. Las formulas que se vendían antes de 1997 carecían de algunos de estos ingredientes. En 1997 se formularon algunas formulas que contenían algunos de dichos ingredientes, sacandolos del pescado atun y de ciertas algas y hongos. Aún no se han hecho estudios de largo alcance para deteminar si estas sustancias recibidas de dichas fuentes serán de beneficio a los infantes.

Las cantidades de grasa en la leche humana no son las mismas que las de la leche de vaca o formula.

- La grasa en la leche de pecho provee un 40% de las calorías que el bebé necesita.
- La leche de vaca es alta en grasas y calorías pero estas no se digieren o absorben tan bien como la grasa en la leche de pecho.
- La grasa en la formula por lo general se obtiene de aceites vegetales tales como aceite de coco, las cuales son más fáciles de digerir que las grasas en la leche de vaca, pero no son tan buenas para el recien nacido como las grasas que se encuentran en la leche de pecho.
- La grasa en la leche de pecho se absorbe al nivel necesario para promover un excelente aumento de peso del bebé.

EL contenido de grasa en la leche de pecho varía a través de toda la sesión de amamantar desde el principio hasta que el bebé termina de comer.

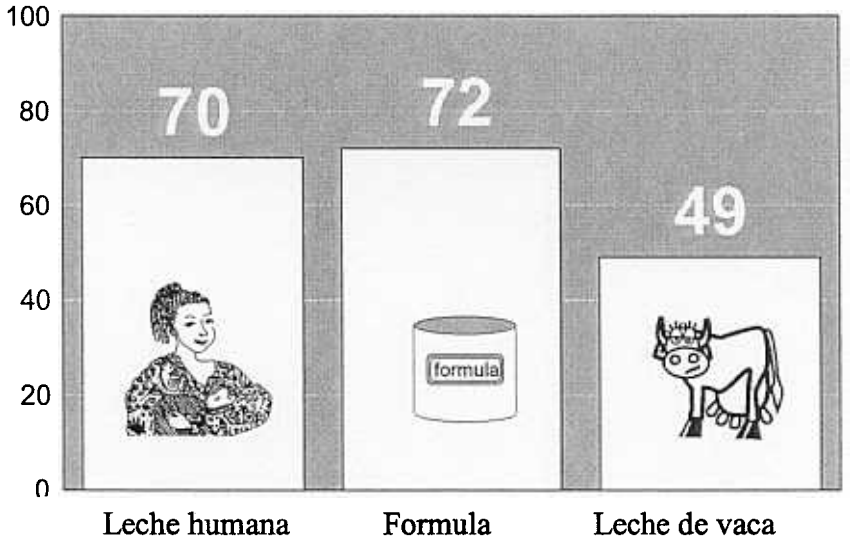
- **La leche anterior** presente al principio de la amamantada. Contiene menos grasas y calorías, es más aguada y de color azuloso.
- **La leche posterior** tiene un alto contenido de grasa, ayuda a satisfacer el apetito del bebé, y le ayuda a subir de peso. Es de una consistencia más espesa y de color amarillento.

Colesterol

- El colesterol se necesita para el crecimiento del cerebro del bebé y del sistema nervioso central los cuales crecen muy rápido en el primer año de vida.
- La leche de pecho contiene más colesterol que la leche de vaca y mucho más que las formulas infantiles.
- El colesterol en la leche de pecho también ayuda a desarrollar una enzima que más tarde en la vida se usará para deshacer el colesterol.

Carbohidratos

gramos por litro

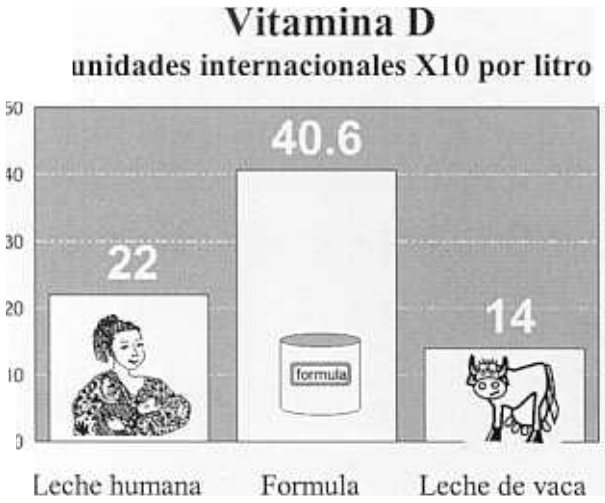


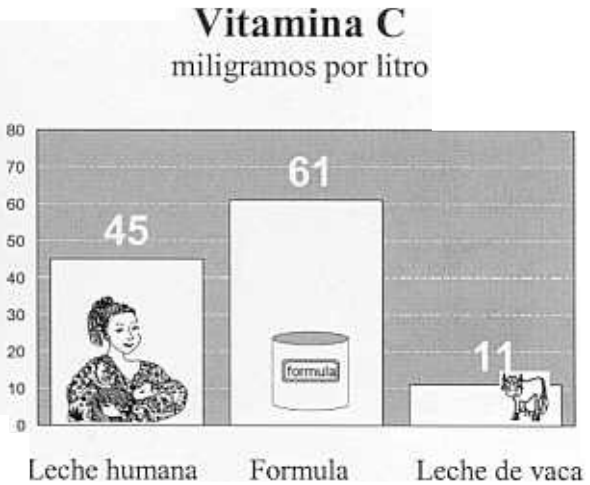
Carbohidratos

- Los carbohidratos en la leche de pecho vienen de la lactosa, es decir el azúcar de la leche.
- La lactosa se absorbe despacio, dándole al bebé una cantidad constante de energía para el rápido desarrollo del cerebro.
- La lactosa le ayuda al bebé a absorber el fósforo, el magnecio y otros minerales.
- La lactosa alimenta al lactobacillus, el cual impide el crecimiento de bacteria dañina en el cuerpo del bebé.
- La leche de pecho contiene más lactosa que la leche de vaca o que la formula infantil. La mayoría de las formulas infantiles compensan la diferencia con sucrosa, la cual es más dulce y se absorbe más rápido por el cuerpo del bebé. La lactosa se absorbe más constantemente por eso el bebé no sufre de "altos" y "bajos" d de azúcar en la sangre.

Vitaminas y Minerales

La leche de pecho le da un balance completo de vitaminas al bebé, en la forma en que puede absorberse más fácilmente.





Vitamina D

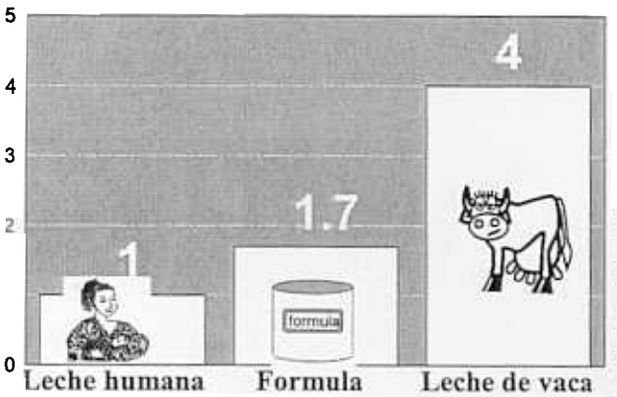
- Los bebés que reciben leche de pecho esclusivamente necesitan tomar el sol unos 30 minutos a la semanas usando solo su pañal, o 2 horas a la semana si están completamente vestidos y usan un gorrito, para poder mantener un nivel normal de vitamina D en su sangre. Los bebés de piel más oscura necesitan más tiempo en el sol para que se pueda iniciar la sintetización de la vitamina D por su piel.

Vitamina C

- La leche de pecho contiene todas la vitamina C que el bebé necesita si la madre tiene una dieta adecuada. La madre debe de recuperar diariamente su propio abastecimiento de vitamina C, pero esto no es difícil ya que muchas frutas y verduras contienen vitamina C.
- Todas las demás vitaminas están disponibles en la leche de pecho en cantidades adecuadas para el desarrollo del bebé.

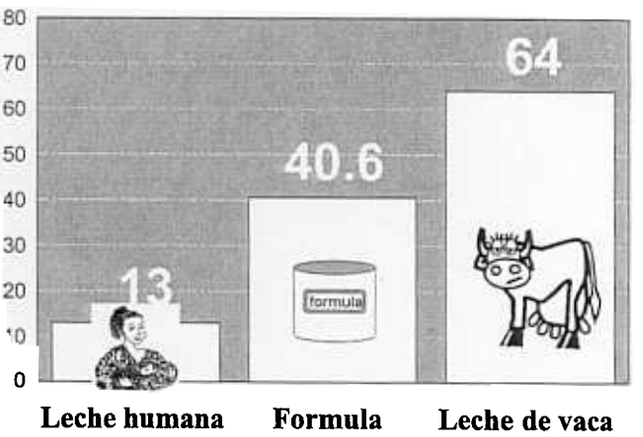
Vitamina B-12

microgramos por litro



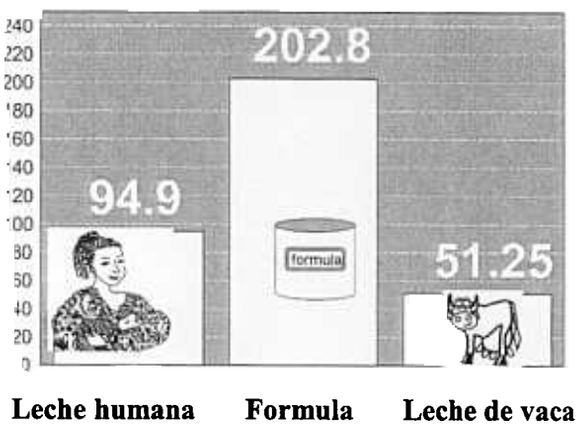
Vitamina B-6

microgramos X10 por litro



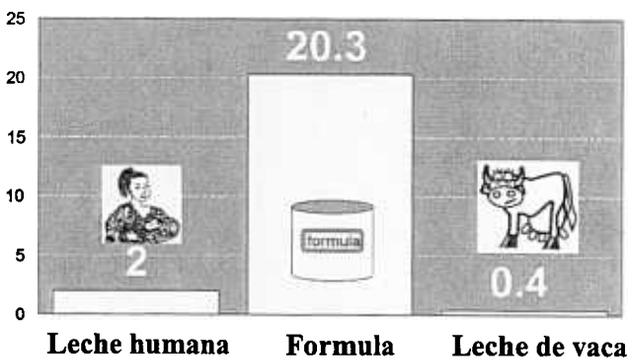
Vitamina A

unidades X 20 por litro



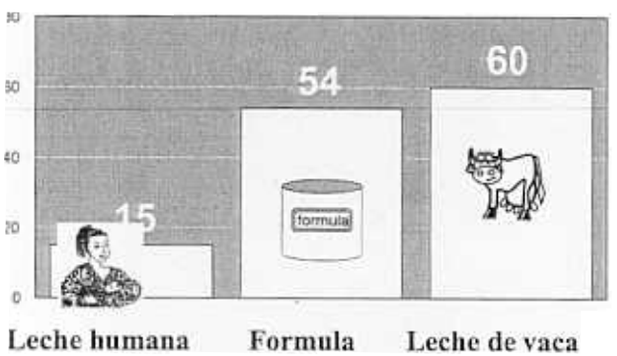
Vitamina E

uniadades por litro



Vitamina K

microgramos por litro

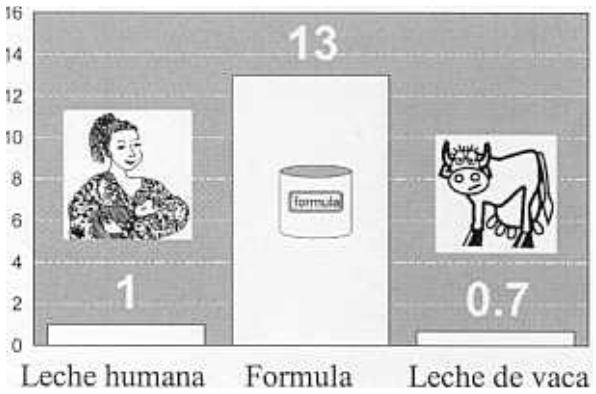


Minerales

‣ Es importante recordar que más no es necesariamante mejor. El contenido más alto de minerales que se encuentran en la leche de vaca pueden agotar los riñones inmaturos del bebé.

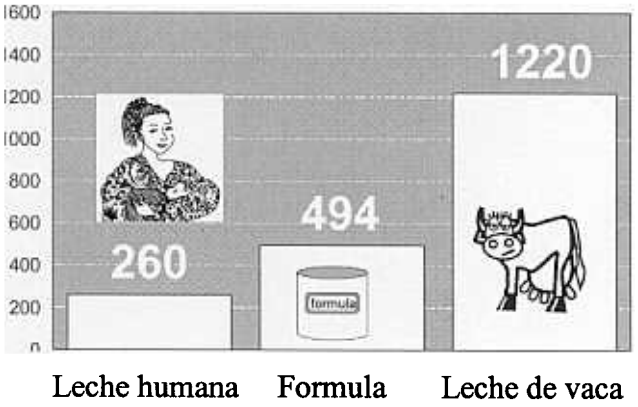
Hierro

miligramos por litro



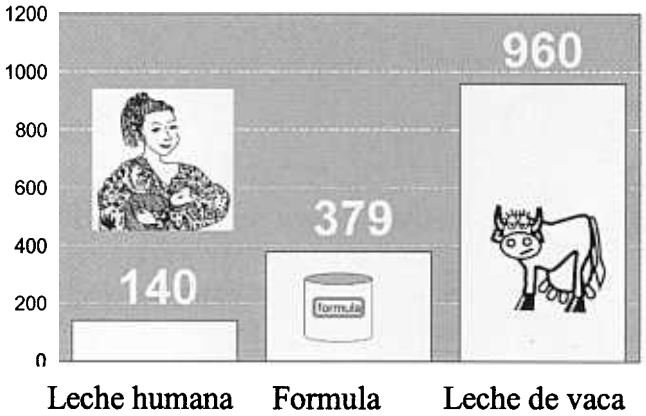
Calcio

miligramos por litro



Fósforo

miligramos por litro



Hierro

‣ La absorción del hierro que se encuentra en la leche de pecho es como de un 49%, mientras que la absorción del hierro en la leche de vaca es solo como de un 7-12%. Esa es la razón por la que las compañias que fabrican la formula tienen que añadirle tan grande cantidad de hierro a sus productos

Calcio y Fósforo

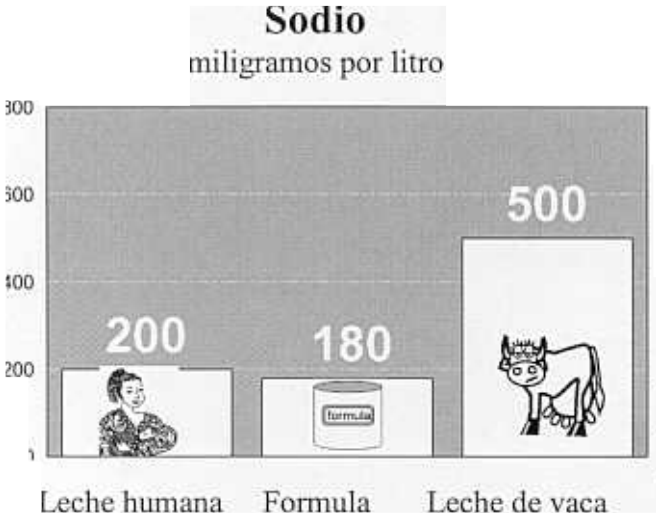
‣ El calcio y el fósforo se absorben en el cuerpo junto con la vitamina D. La leche de vaca y las formulas contienen mucho más calcio que la leche de pecho, y esto se debe a que los becerros tienen que empezar a caminar tan luego como nacen.

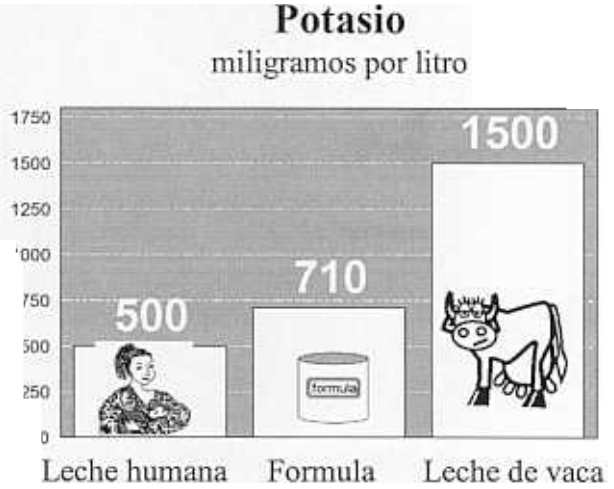
Zinc

▸ El zinc se absorbe más fácilmente de la leche de pecho. El calostro y la leche de pecho son especialmente ricas en el contenido de zinc.

Fluoruro

▸ La leche de pecho contiene fluoruro en la cantidad comparativa a la cantidad que se encuentra en el agua que la madre toma. La Academia Americana de Pediatras no recomienda que se le den suplementos de fluoruro a los bebés de las madres que viven en areas en las que el agua contiene una cantidad adecuada de fluoruro.





Immunizacion de la leche de pecho

Durante el embarazo

La placenta ofrece anticuerpos de la sangre de la madre para el bebé.

IgG

Anticuerpos son proteínas que ayudan a la madre a resistir infecciones. Inmunoglobulina IgG es una de estas proteínas que cruza la placenta para proteger el feto. Esta protección puede durar hasta seis meses después del nacimiento.

Colostro

- Colostro sale de los pechos en los primeros días después del parto. Es un líquido grueso, y es típicamente amarillento.
- Colostro es alto en proteína, necesario para el rápido desarrollo del cerebro.
- Es más bajo en grasa y carbohidrato que la leche madura y por lo tanto más bajo en calorías, así que es digerido más fácilmente por el recién nacido. Colostro tiene un efecto laxante.
- Contiene muchos anticuerpos que proveen protección contra la infección y enfermedades. La mayoría de los factores protectivos y anti-infectivos que se encuentran en la leche de pecho son proveídos aún en mayores cantidades en el colostro.

Leche de pecho

Uno de los más grandes beneficios de dar pecho es el efecto bajo de alergias en los recién nacidos. La leche de pecho protege contra la alergia de dos maneras. Eliminando la fórmula ó la leche de vaca de la dieta infantil, y limitando la absorción de antígenos en la tráquea intestinal. La leche de pecho y colostro contiene altos niveles de inmunoglobulinas que ayudan a proteger contra las enfermedades y las infecciones. El inmunoglobulina mayor en la leche de pecho son IgG y IgA. Ambos son separadas por las glándulas mamarias.

IgA

IgA concentraciones son particularmente altas en colostro y leche de pecho. IgA puede sobrevivir en los intestinos del recién nacido y provee una defensa contra infección viral y bacterial. Provee protección en las entradas del cuerpo - los intestinos, garganta y pulmones.

Lisozima

Niveles de lisozima,un enzima que previene que la bacteria dañina se desarrolle, son 300 veces más en la leche de pecho que en la leche de vaca.

Interferón

La leche de la madre produce células blancas en la sangre que reaccionan a la presencia de un virus haciendo interferón, una proteína protective.

Cuando el bebé es inferma

El bebé que es alimentado por medio del pecho, cuando es atacado por un microbio nuevo, pasa este organismo a la madre. La madre inmediatamente comienza a manufacturar una inmunoglobulina (proteína contra microbios) que se pasa al otra vez por medio de la leche de pecho. Apenas el bebé "se resfría", la madre está produciendo la "medicina" para pelear ese resfriado por medio de la leche

El asombroso pecho

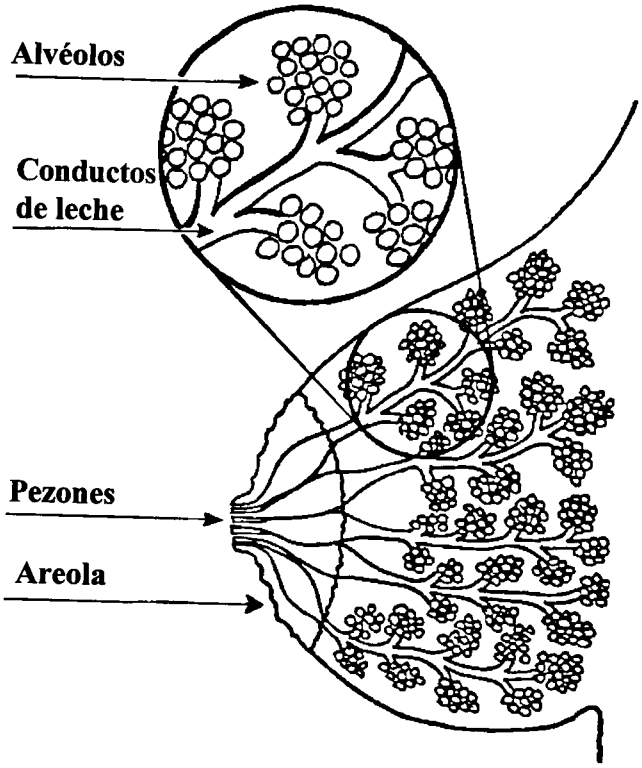
Alvéolos Los Alvéolos son como racimos de uvas en los que la leche se produce Una banda de células musculosas alrededor de cada alvéolo empuja la leche a través de los conductos hacia el pezón.

Areola La Areola es la piel oscura detrás del pezón. El tamaño y color varían. Esto sirve como una señal visual para que el bebé reconozca dónde en el pecho debe prenderse.

Glándulas de Montgomery Pequeños bultitos en la areola que producen un aceite que lubrica y protegen al pezón y el pecho contra resequedad y bacteria.

Reservas Los senos o reservas se encuentran detrás de la areola y es donde la leche se junta. La leche es producida continuamente durante el amamantamiento.

Tamaño del pecho El tamaño del pecho se determina por la cantidad de tejido graso en el pecho, y no es indicativo de la cantidad de leche que la mujer produce.



Durante el embarazo

- En el embarazo los pechos empiezan a crecer y los alvéolos a desarrollarse en preparación para producir leche.
- Durante el embarazo se guarda extra grasa en los pechos para mantener un abastecimiento adecuado durante el amamantamiento.

Las hormonas y el ciclo de la lactancia

Prolactina

- Prolactina se le llama la "hormona materna." La Prolactina relaja a la madre y estimula a los alvéolos a producir leche. Estimula el desarrollo de los alvéolos durante el embarazo.
- La Prolactina da señales a los pechos para que aceleren la producción y para la continuación de la lactancia por todo el tiemp mientras que el bebé continúe mamando.

Oxitocina

- Oxitocina produce contracciones uterinas durante el parto. Cuando el bebé mama, la oxitocina hace que los músculos alrededor de los alvéolos se contraigan causando el reflejo que hace salir la leche.

Producción de leche

Calostro

- Los pechos empiezan a producir calostro en el cuarto mes del embarazo. Algunas madres puede que noten que les sale algo de leche. Esto es normal.

Cuando baja la leche

- Por los primeros 2 a 5 días después de dar a luz los pechos producen calostro para el bebé. Unos 2-4 días después del parto, el calostro cambia de composición a lo que llamamos leche. El bebé al mamar estimula la producción. Entre más mama el bebé más leche produce la madre.

Reflejo de "bajada de leche"

- El reflejo de la bajada de leche por lo general toma lugar después de que el bebé ha estado mamando por unos 40 segundos. Cuando baja la leche algunas madres sienten una sensación de hormigueo en los pechos, otras se sienten incomodas, otras no sienten nada.
- La madre se da cuenta de que le esta bajando la leche por el cambio en el patrón de tragar del bebé. Puede que se le tire la leche del otro pecho. Por lo general solo se siente que le baja la leche una vez, pero pueden haber varias bajadas de leche durante el curso de cada sesión de amamantamiento.

Leche anterior

- La **leche anterior** es como 1/3 de la leche producida en cada amamantada. Es la leche que se ha almacenado en los senos y se ve como leche descremada.

Leche posterior

- La **leche posterior** viene al bebé después de algunos de estar mamando. La leche posterior tiene más grasa que la primera. La grasa ayuda al bebé a aumentar de peso Y es muy importante para el desarrillo del bebé.

Los bebés tienen personalidades

(EAFA 51-53)

A un bebé se le debe amar. Lo que el bebé quiere y lo que necesita es la misma cosa. El bebé no está tratando de manipularla. Si llora, necesita que la cargue, o que le dé de comer, o la reconforte o le cambie el pañal, pero no se le debe ignorar. La madre puede esperar pasar una de cada tres horas cuidando a su bebé.

NO SE PUEDE MALCRIAR A UN BEBE. Crecen y se desarrollan cuando se les carga, se les habla y toca.

El bebé regular

- Mama entre 8 a 15 veces al día.
- Duerme entre 12 a 20 horas al día con 1 o 2 período más largos de sueño balanceados por 1 o 2 períodos en que está molesto.
- Por lo general responde bien cuando se le carga o da atención.
- Por lo general está quieto, alerta y escucha cuando está despierto.
- Se calma a sí mismo mamando o por otros medios.

EL recién nacido quieto

- Amamanta igual que el bebé regular, pero tiene períodos más largos de sueño. Exige menos con pocos tiempos de molestia. La madre tiene que hacer un esfuerzo conciente y no olvidar alimentarlo y tocarlo suficiente para llenar las necesidades del bebé aún si él no lo pide. La madre no debe de ocuparse demasiado en otras actividades solo por que su bebé le permite tanto tiempo libre. Recuérdele a esta madre que le tiene que dar tiempo a su bebé.

El bebé plácido

- Puede que pida de mamar solo unas 4 a 6 veces al día.
- Se le tiene que tener en observación para asegurarse de que está comiendo suficiente. Este bebé duerme 18 a 20 horas al día y se mantiene tranquilo y alerta cuando está despierto. No le da las señales adecuadas a la madre para que ella le dé de mamar y lo atienda.
- Se le debe recordar a la madre que tiene que darle el pecho al bebé cada dos o tres horas sea que el bebé lo pida o no.
- La madre debe evitar darle al bebé un chupón y debe ofrecerle el pecho al bebé cada vez que se chupe el dedo o la manita.

El recién nacido activo y molesto

- Amamanta más frecuentemente; mama con avidez y se muestra impaciente por la bajada de leche.
- Este bebé duerme menos horas y no es capaz de calmarse a sí mismo mientras está despierto.
- Llora varias veces en el día y puede que se asuste o llore fácilmente y le molesten los ruidos, visitas o las salidas.
- Este bebé disfruta de estar calientito enredado en una cobijita,

abrazado firmemente y a menudo, y tal vez no pueda dormir bien en un lugar extraño.

- Se le debe permitir mamar, dormitar y jugar en el pecho por períodos de tiempo generosos si es que eso lo reconforta.
- Puede que vomite de tanto que ha mamado y necesite que se le repita a menudo si es que ha comido tan deprisa que se le ha llenado el estomaguito de aire.

El recién nacido con cólico

- Sufre malestar severo la mayor parte del tiempo, no solo una o dos veces al día. El bebé con cólico llora a gritos, tiene dolores de gas fuertes, recoge las piernitas bruscamente al abdomen o se pone rígido y arquea la espalda.
- El llanto constante del bebé hace que desarrolle gas y por lo tanto se agrave su malestar. El bebé no se calla cuando se le arrulla.
- La madre necesita mucho apoyo ya que ella no puede calmar a su bebé. La madre se siente frustrada, enojada, resentida y exhausta. Su tensión se la transmite al bebé creando un círculo vicioso.
- Eructar al bebé mientras se le pone un poco de presión al abdomen puede ayudarle.
- Un masajito después de un baño calientito también puede ayudar a consolar al bebé.

RECUERDE: USTED NO PUEDE MALCRIAR A UN BEBE