

el

comienzo



La necesidad más importante de un recién nacido es estar en contacto con el cuerpo de su madre

La madre y el bebé se inducen mutuamente la producción de hormonas y sustancias que les proporcionan bienestar y relajación, que les permite dormir juntos plácidamente. El recién nacido está preparado para mamar del pecho y lo sabe encontrar por sí mismo. Si nada más nacer se le deja sobre el abdomen materno, sin intervenir, comienza una serie de movimientos: arquea la espalda, mueve las piernas, agarra con las manos, mueve brazos y «gatea» impulsado por el olor del pecho de la madre, emite una serie de ruidos, gemidos, que van motivando a su madre, y en una hora aproximadamente, se puede enganchar al pecho por sí mismo y empezar a succionar.

Se recomienda iniciar la lactancia lo antes posible, para todas las situaciones, tanto si el parto ha sido vaginal como por cesárea, aprovechando que el recién nacido en esos momentos está más despierto y con un instinto de succión poderoso, porque después de la primera hora el bebé se queda adormecido y es más difícil comenzar.

El inicio inmediato de la lactancia materna y las tomas frecuentes, sin limitar el tiempo de cada toma, aumentan la producción de calostro y por tanto el peso del bebé,



además de facilitar al recién nacido el aprendizaje y la coordinación de los movimientos necesarios para succionar, tragar y respirar.

Se recomienda que la madre y el recién nacido permanezcan en contacto piel con piel, la madre desnuda de cintura para arriba se mete en la cama con su bebé vestido sólo con pañal, en un ambiente de intimidad para favorecer el encuentro entre ambos, protegiendo a la diada madre y criatura de todas las visitas que perturban esos primeros momentos tan importantes para establecer una lactancia satisfactoria.

Si la madre y el bebé están piel con piel, sus funciones vitales, ritmo respiratorio y cardíaco y temperatura se sincronizan. La madre puede subir hasta 2° C su temperatura corporal si la temperatura del bebé está baja y puede descenderla 1° C para enfriar a la criatura si está demasiado caliente.

Los primeros días

Es necesario amamantar con frecuencia, los 15 o 20 primeros días de vida se recomienda que el bebé mame al menos de 8 a 12 veces en 24 horas.

Se puede ofrecer el pecho tan pronto como se observe que el niño está dispuesto a mamar (movimientos de la boca buscando el pezón, hociqueo...) **sin esperar a que tenga que llorar para pedir el pecho, pues el llanto es un signo tardío de hambre.**

Si el bebé está adormilado conviene animarle a que tome el pecho cada hora y media, o poco más intentando:

- **Ofrecer** el pecho cuando está despierto o en un ciclo de sueño más ligero (si hace movimientos rápidos de sus ojos bajo los párpados, o mueve brazos y piernas o los labios o cambia de expresión su cara).
- Evitar que la luz deslumbre sus ojos
- Evitar el calor excesivo que da sueño
- Cambiar el pañal
- Acariciar su cabeza, sus manos y pies
- Masajear su espalda desnuda
- Hablarle, contactar con sus ojos

- Darle un baño, piel con piel
- Mojar suavemente su carita con una toalla húmeda
- Trazar círculos con la yema del dedo en sus labios
- Dejar caer un poco de leche en sus labios
- Cambiar de posición cuando pierde interés por mamar

Los primeros días es necesario emplear mucho tiempo para amamantar, y estar madre y bebé juntos piel con piel de día y de noche facilita la lactancia.

Si no es posible amamantar inmediatamente tras el parto o el bebé no lo desea todavía, conviene saber que incluso madres que no han tenido hijos, como puede ser el caso de **madres adoptivas, también pueden amamantar.**

Evitar chupetes y tetinas

No es recomendable el chupete durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida, según recomienda la Organización Mundial de la Salud, porque confunden al bebé y dificultan la lactancia materna. Una tetina no se «chupa» de la misma forma que el pecho, por lo que el recién nacido puede «confundirse» y después agarrar el pecho con menos eficacia.

El niño que ha tomado un biberón tiene menos hambre y mama menos. En consecuencia, la falta de estímulo provocará menos producción de leche.

Cuando toma pecho a demanda no necesita agua ni zumos ni infusiones. No obstante, si en algún caso fuera necesario, es mejor dárselo en vaso, cucharilla o cuentagotas en vez de biberón.

