

ALIMENTACIÓN GOTTA A GOTTA

MÉTODO PARA RECUPERAR LA LACTANCIA



Puede ser que aún no hayas comenzado a amamantar o que tu lactancia se haya detenido antes de lo que deseabas: busca apoyo para relactar / inducir la lactancia.

La alimentación gota a gota alienta a los bebés a succionar del pecho. Ayuda a producir más leche a través de la estimulación del pezón-pecho y hace más fácil la transición del biberón al pecho.

Cada gota de leche es preciosa, protege a tu bebé contra gérmenes que pueden enfermarlo. La lactancia salva vidas, especialmente durante emergencias.

La motivación, determinación, perseverancia y el apoyo son vitales.

El pecho debe ser un lugar confortable y nutritivo para el bebé.

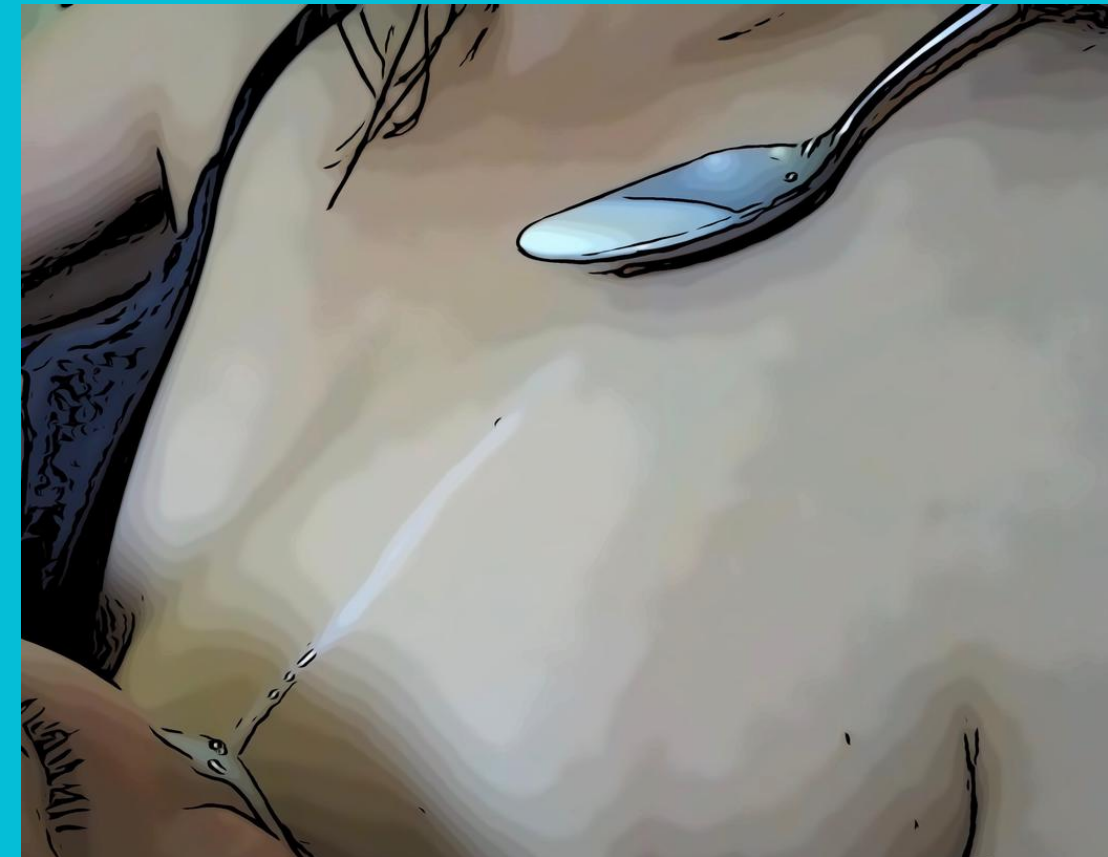
Extrae tu leche, u obtén leche de una mujer lactante sana a o donada de un banco de leche. Si estas opciones no son posibles, usa un sustituto de leche (fórmula) como la última opción. El método gota a gota requiere práctica, y también ayuda tener algo de asistencia.

¡EL MÉTODO GOTTA A GOTTA ES TAN FÁCIL COMO CONTAR 1-2-3!

1 Un vaso, con la leche del bebé, una cuchara y un paño limpios, para resolver los probables derrames. En una posición cómoda de contacto piel a piel, puede ser inclinada hacia atrás o en postura recta, con el bebé posicionado panza con panza – pezón a la nariz.

2 Toma la cuchara con leche y gotea para que fluya desde la parte superior del pecho hacia el pezón. Continúa asegurando un flujo generoso y constante (si el flujo es lento el bebé puede frustrarse)

3 Repite en el otro pecho por el tiempo que el bebé quiera. Permite que el bebé se amamante y pase tanto tiempo como sea posible en contacto piel con piel, succionando del pecho. Puede utilizarse la alimentación con vaso o cuchara para la leche sobrante (ver el póster de Alimentación con vaso). Evitar toda alimentación con biberón.



Para amamantar, propicia que sean entre a 10-12 veces en 24 horas y 20-30 minutos por sesión (cuanto más frecuente y larga sea la duración es mejor, con sesiones nocturnas y alternando de lado con frecuencia) Si el bebé aún no puede amamantarse, extrae leche con el mismo ritmo que si lo hiciera. Aprender a extraerse leche es una importante habilidad, particularmente durante emergencias.

Puede llevar días, o semanas producir leche, por esto es importante que la cantidad de leche se incremente antes de que disminuyan los suplementos. Busca consultores de lactancia quienes pueden brindar apoyo en relactación/inducción de la lactancia, informando sobre cómo y cuánto reducir gradualmente los suplementos y monitorear de cerca el peso del bebé.

