

# HOJA INFORMATIVA N°11

## COMO AMAMANTAR A UN BEBÉ DORMILÓN

### Preguntas comunes sobre bebé dormilón

**Le he estado dando el pecho a mi bebé desde que nació, pero se me quedaba dormido a los 5 min. y ya no queria comer más, es que tengo poca leche?**

Tu pregunta es una que oímos bastante. Los bebés amamantados deben de tomar pecho aproximadamente cada dos horas, a veces antes, otras veces cada tres horas. Sin embargo, como es todavía un recién nacido, más de cinco horas no debería de dormir. Lo tienes que despertar. Para tener suficiente leche y establecer un suplido adecuado durante las primeras semanas los bebés necesitan comer al menos de 8 a 10 veces cada 24 horas.

Estas son algunas sugerencias o maneras sutiles de despertar a tu bebé cuando se encuentre en un estado de sueño ligero:

\* Quítale la ropa y déjalo en pañales solamente para amamantarlo, si deseas le puedes poner una sabanita o cobija en la espalda, pero no es necesario pues el calor de tu cuerpo lo mantiene caliente.

\* puedes sentar a tu bebé en tus piernas, aguantándole bien la cabecita en tu mano y con la otra mano usando los dedos índice y el del medio le caminas hacia arriba y hacia abajo la columna vertebral.

\* cuando lo amamantes quítale medias, guantes, gorritos, etc. que tenga puesto. La regla común es que si la mamá tiene frío el bebé también tiene frío. Como Usted esté vestida en la casa así vista al bebé. Si por ejemplo solamente tiene una blusa y pantalones cortos o largos de algodón, vista a su bebé igual que Usted; sin ponerle dos o tres camisas, más una manta, con gorrito, medias, etc. Tanta ropa hace dormir al bebé pues está acalorado y no desea hacer ejercicio. Para él, amamantar es mucho trabajo como hacer ejercicio. Si se calienta se queda dormido.

La cantidad de leche es otra pregunta muy común. Mientras más amamanta más leche Usted va a producir. Los pechos nunca están vacíos. Tan pronto el bebé se pone al pecho el pecho comienza a producir leche. Los bebés tienen varios brotes de crecimiento: a las dos semanas, a las cuatro semanas, a las seis semanas y a las ocho semanas. Estos brotes pueden durar desde 24 horas hasta 72 horas. El bebé desea amamantar más a menudo. Esto no significa que la mamá no tenga suficiente leche si no que el bebé va a requerir más leche y necesita mamar más para que el cuerpo de la mamá se acostumbre a producir más leche.

Otras sugerencias para aumentar la leche además de amamantar con más frecuencia (observando los pañales mojados y sucios):

\* es tomar agua (una no necesita tomar leche para producir leche)

\* es de tomar horchata o leche de arroz

\* es comer semillas de ajonjolí (sesame seeds)

\* es tomar unas pastillas llamadas 'fenugreek' tres pastillas tres veces al día con comida. Hay mamás que son alérgicas a esta medicina herbácea. No pasa a través de la leche, sin embargo, cuando la mamá suda y orina puede oler a sirop de pancakes. Si la mama es asmática no la debería tomar. La información sobre esta pastilla se encuentra en el libro Medications and Mother's Milk 1998-1999, por Thomas Hale, PhD. en la página 261-262 y el teléfono es (806)358-8138, en Amarillo, Texas. Estas pastillas se pueden comprar en cualquier tienda que venda productos orgánicos o en supermercados.

Le sugiero que vaya a la biblioteca y busque el libro *Amamantar Sencillo y Puro* publicado por La Liga de la Leche Internacional.

Otra nota es que el dar de mamar debe de durar más de quince (15) minutos y menos de cuarenta y cinco (45) minutos en un pecho. En otras palabras deje amamantar a su bebé lo más que desee en un pecho. Si se queda dormido aunque esté en

pañales solamente , despiértelo con las sugerencias anteriores; también puede: sacarle los gases, cambiarle los pañales, o sacarlo a un lugar con bastante luz.

Los pañales mojados deben de ser de 4 a 6 pañales desechables en un período de 24 horas; si usa pañales de tela (algodón) entonces son de 6 a 8 pañales en 24 horas. Para los pañales sucios deben de ser de 3 a 5 pañales sucios en 24 horas. No tienen que ser muy grandes pero por lo menos que haya hecho algo. Esto se usa para un bebé recién nacido hasta las seis semanas, después todo esto cambia algo. También un bebé más grande no va a amamantar a cada dos o tres horas.

### **Plan para despertar a un bebé dormilón**

El bebé duerme mucho, mama menos de 10 veces en 24 horas, y se duerme durante el amamantamiento.

Para conseguir suficiente leche y establecer un buen suplido de leche durante las primeras semanas, los bebés necesitan amamantar al menos 8 a 10 veces cada 24 horas. El puede mamar frecuentemente a ciertas horas del día y luego pasar por un período de sueño de 4 a 5 horas. Trate de escucharlo tragar, el necesita mamar activamente al menos de 10 a 20 minutos de cada seno para conseguir la leche rica en grasa y estimular la producción de leche.

### **Técnicas para despertarlo Usa dos o tres ideas de las siguientes hasta encontrar las que funcionen con tu bebé.**

1. r Trata de despertarlo cuando el bebé está en un sueño ligero. Busca por movimiento rápido de los ojos debajo de las pestañas, movimiento de brazos y piernas, movimientos de chupar, cambios en la expresión facial.

2. r Aténua las luces brillantes ya que las mismas lo hacen cerrar los ojos.

3. r Quítale las sábanas.

4. r Déjalo solo con el pañal si la temperatura está tibia - La actividad de mamar se decrementa en temperatura arriba de los 27° C.

5. r Háblale al bebé. Trata de hacer contacto con los ojos.

6. r Sosténlo en una posición vertical.

7. r Dobla al bebé suavemente por sus cadera sosteniendo su cabeza, hombros y torso. No trate de doblarlo por la cintura, esto puede causar daños internos.

8. r Sé persistente, si todo falla, trata media hora más tarde.

9. r Evita suplementos, bobos, y caparazones.

10. r Si con estas técnicas no lo puedes despertar despues de tratar de 5 a 6 horas, llama tu médico.

### **Incrementando la estimulación**

1. r Masajea o da palmaditas en su espalda o camina tus dedos hacia arriba por su espina.

2. r Cámbiale el pañal.

3. r Frota suavemente sus manos y pies.

4. r Incrementa el contacto piel a piel con un masaje o baño.

5. r Manipula sus brazos y piernas.

6. r Pasa un paño húmedo por su frente y mejillas.

7. r Pasa un dedo por sus labios. 8. r Echale un poco de leche en sus labios.

**Manteniéndolo interesado**

1. r Asegúrate que la mano que soporta el seno mantenga el peso y no la quijada del bebé.

2. r Cámbialo al otro seno tan pronto comienza a perder interés en mamar.

3. r Sácale los gases o cámbiale el pañal cuando termina el primer seno.

4. r Trata usando la posición de lado y si no la posición fútbol o sandía.

5. r Masajea la corona del bebé en un movimiento circular mientras está mamando.