



UNIVERSIDAD VERACRUZANA
*Dirección General de Desarrollo Académico
e Innovación Educativa*



Curso-Taller:
Iniciativa hospital amigo del niño

Traducción del video:
Breastfeeding master class
(Clase maestra de lactancia)

Título del video:

Breastfeeding master class (Clase maestra de lactancia)

Fuente: UNICEF. (2018, 3 agosto). *Breastfeeding master class* | UNICEF [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mTm9zvz5-Dc>

Traducción no oficial al español

1. ¿Sabías que los pezones tienen bacterias benéficas?

Por ello no es necesario lavarlos antes de dar pecho al bebé.

Soy la Dra. Michele Griswold y ésta es una clase maestra de lactancia.

2. ¿Es fácil la lactancia?

En ocasiones las madres reciben mensajes de que la lactancia es natural y fácil. A veces, para la misma madre dar pecho puede ser fácil con el primer hijo, pero difícil con el segundo. Depende de las circunstancias.

3. ¿Debo dejar de dar pecho si hay dolor?

No se debe dejar de dar pecho al bebé, incluso si se experimenta dolor en los pezones. Se debe seguir amamantando, pero hay que pedir ayuda para conocer por qué hay dolor.

4. ¿Qué tanta cantidad debe tomar el bebé?

El bebé muestra signos de hambre de 8 a 12 veces en el transcurso de 24 horas. El recién nacido necesita tomar mucha leche, ya que crece muy rápido. En los primeros 6 meses, o antes, de vida, el peso al nacer aumenta al doble. Se podrán imaginar lo mucho que se debe tomar para que el peso suba al doble.

5. ¿Debo lavar los pezones antes de dar pecho?

No es necesario lavarlos antes de dar pecho, porque los pechos y la piel que rodea los pezones, en realidad, producen bacterias benéficas, mismas que ayudan a la madre a prevenir infecciones en los senos.

6. ¿Cuándo debo empezar a dar pecho?

La primera hora después del nacimiento es muy importante, tanto para el bebé como para la madre. La lactancia es una conducta organizada y neurológica. Por lo tanto, que el bebé tenga contacto con la piel de la madre puede ayudarlo a calmarse lo suficiente para que busque el pecho. Si dejamos que esto suceda entre la mamá y el bebé tras el nacimiento, el bebé por su cuenta empezará a buscar el pecho de la madre en el transcurso de los primeros 30 a 60 minutos.

7. ¿Qué debo comer antes de dar pecho?

Las mamás pueden comer lo que deseen cuando dan pecho. Pueden seguir con su dieta normal. Lo interesante es que sin importar lo que la madre coma, el bebé lo probará a través de la leche y lo preparará para la comida de adultos cuando cumpla los seis meses.

8. ¿Cuándo se debe dejar de dar pecho al bebé?

Los bebés dejarán de pedir pecho de manera natural cuando estén cerca de cumplir un año, ya que hay muchos cambios en su desarrollo. Su atención ya no se centra tanto en la madre, sino que se enfocan más en aprender lo que sucede a su alrededor.

Esperemos que las mamás que regresan a trabajar no tengan que dejar de dar pecho a los bebés. Las mamás necesitan tiempo y apoyo para continuar dando pecho al bebé, así como el apoyo de la familia, del lugar y de los compañeros de trabajo y de toda la comunidad.

Dar pecho no sólo se trata de hablar de alimento, es parte del paquete nutrimental que ayuda a los hijos a crecer y desarrollarse por el resto de su vida.