

¿Cómo pueden los papás ayudar durante la lactancia?

Seguramente se sentirá muy orgulloso, alegre y feliz con el nacimiento de su bebé. Pero también puede sentir algo de resentimiento, temor, inseguridad y agobio. No se preocupe, todo eso es perfectamente normal. Un niño recién nacido es una gran responsabilidad, en sus primeros días ¡y en las dos décadas siguientes! Pronto se sentirá como un profesional y muy a gusto con su nueva función. Aunque no pueda amamantar a su bebé, su cooperación es esencial para que el niño se nutra adecuadamente.

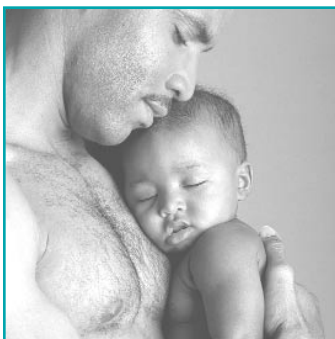
¡Usted juega un papel muy importante!

- ♥ **Anime y apoye plenamente** a la madre del bebé. Con el tiempo, ella adquirirá más confianza con el método que escoja para alimentarlo. Las primeras semanas de lactancia pueden ser difíciles. Siga cuidando de ella después del parto. Con su ayuda y su apoyo, ella superará cualquier problema que se le presente.
- ♥ **Lea y aprenda los beneficios que amamantar** implica para su bebé y su pareja. Se necesitan dos personas para recordar toda la información que van a querer aprender en estos primeros días. Usted podrá ayudar mejor a la nueva madre si está realmente convencido de que amamantar es lo mejor para su bebé. Pero incluso si no está completamente convencido, muestre comprensión por su genuino deseo de dar pecho. Bríndele su apoyo con cariño y ayúdela en todo lo que pueda.
- ♥ **No subestime su propia importancia.** A veces, durante las primeras semanas el padre se siente excluido. Toda la atención se centra en el bebé y la madre. Quizás sienta que usted no es importante. Será difícil para su pareja amamantar por mucho tiempo al bebé si no cuenta con su apoyo y ayuda constantes.

Cómo puede ayudar con el bebé

Aunque ahora le cueste creerlo, los bebés no se rompen. A pesar de su tamaño y fragilidad, no le causará ningún daño con sólo cargarlo, abrazarlo suavemente, hablarle, llevarlo en brazos, cambiarle los pañales, etc. ¡Participe en todo lo que pueda!

- ♥ **Cambie los pañales al bebé.** Es fácil después de las primeras veces y si el bebé se alimenta con leche materna, realmente el olor no es tan fuerte.
- ♥ **Bañe a su bebé.** Es quizás una de las actividades más divertidas en esta etapa de la vida del bebé.
- ♥ **Llévele el bebé a la madre para que lo alimente.** Sí, ¡incluso en la madrugada!



- ♥ **Deje que el bebé sienta** su pecho desnudo, tóquelo, acarícielo, abrácelo, háblele con ternura o simplemente duérmense juntos. A los bebés les encanta el contacto directo.
- ♥ Cuando el bebé esté inquieto, **mímelo y camine** con él en brazos. El movimiento tranquiliza a los bebés.
- ♥ **Háblele y cántele a su bebé.** Los bebés aprenden a hablar de tanto oír hablar a la gente.
- ♥ **Cargue al bebé** mientras su pareja se baña, duerme la siesta o come.
- ♥ **Dele masajes.** Las caricias y los masajes suaves pueden tranquilizar tanto al padre como al bebé.
- ♥ **Juegue con su bebé.** Normalmente, el papá juega con el bebé de forma distinta que la mamá. Esto es importante para el bebé y divertido para usted también.

Aunque desee participar en la alimentación de su bebé, es mejor no utilizar el biberón hasta que tenga entre cuatro y seis semanas. A veces, cuando se le da el biberón demasiado temprano el bebé se confunde y luego se niega a amamantar. Si usted y su pareja deciden que los ayudaría complementar la alimentación del bebé con un biberón de vez en cuando, lo mejor es llenarlos de leche materna.

Contribuya al éxito de la madre

- ♥ **Asegúrese de que su pareja se sienta cómoda** cuando amamanta al bebé. Procure que tenga a la mano todos los accesorios necesarios, como almohadas, un escabel o algo para beber.
- ♥ **Fíjese en la posición del bebé y en como agarra el pecho.** Desde el ángulo de la madre es más difícil ver en qué posición se encuentra el bebé y si ha agarrado la mama correctamente. Ofrezcale ayuda para mover las almohadas o cambiar la posición para que esté más cómoda.
- ♥ **Asegúrese de que su pareja duerma lo necesario** durante la noche y aconséjele que duerma la siesta todos los días. Necesita mucho descanso después del parto, para recuperar sus fuerzas y tener más energía.
- ♥ **Ofrézcase para ir al supermercado y hacer el mandado.** Esto puede ser de gran ayuda, ¡tanto para una primeriza como para una madre ya experta!

- ♥ **Pase tiempo con sus hijos mayores**, de modo que su pareja pueda dedicar más tiempo al bebé, dormir, etc.
- ♥ **Cocine.** La comida caliente es un deleite y realmente satisface más. Asegúrese de tener botanas nutritivas fáciles de preparar.
- ♥ **Asegúrese de que la madre siempre cuente con ayuda.** Recomiéndele que acepte ayuda no sólo de usted, sino también de familiares, amigos o vecinos.
- ♥ **Proteja la intimidad de la madre.** Las visitas inesperadas y otras intrusiones pueden ser estresantes para la madre. Tenga una actitud positiva frente a los comentarios negativos o inapropiados sobre la práctica de amamantar. Si usted muestra que está a favor, los demás se dejarán guiar y seguirán su pauta.
- ♥ **Establezca buenas vías de comunicación.** La capacidad de compartir ideas y sentimientos es la piedra angular de una buena relación afectiva. Durante este período de ajuste y cambio en las funciones familiares, compartir y expresar los sentimientos (tanto buenos como malos) es algo esencial.

Reanudación de las relaciones sexuales

La lactancia es una relación intensa que implica mucho contacto físico; por lo tanto, es posible que su pareja tenga menos interés en las relaciones sexuales. No se lo tome como algo personal. Debe tener paciencia y mucha comprensión. No deberían reanudar la actividad sexual por lo menos hasta después del primer chequeo con el obstetra o la partera, a las seis semanas del parto. Entonces, cuando ambos lo consideren apropiado, podrán volver a tener actividad sexual.

Es importante recordar que las mujeres lactantes pueden tener una menor lubricación vaginal debido a las hormonas que participan en la producción de leche materna. Esté preparado y tenga lubricantes disponibles.

Quizás haya escuchado que amamantar al bebé puede ser un buen método de control de natalidad. Si bien este método no es infalible, para que sea confiable deben cumplirse TODAS las condiciones siguientes:

- ♥ **Su pareja** debe estar amamantando al bebé tanto de día como de noche, no debe haber tenido un período menstrual y no deben haber transcurrido más de seis meses desde el parto.
- ♥ **Su bebé** no debe usar chupón ni estar tomando de un biberón ni recibiendo fórmula infantil como complemento alimenticio.

Si no se cumplen todas las condiciones anteriores, lo más prudente es utilizar preservativos, como un condón o un diafragma. Las píldoras anticonceptivas (sólo progestina o minipíldoras) se pueden comenzar a usar después de 6 semanas, cuando la producción de leche ya esté bien establecida. Sin embargo, si la producción de leche de su pareja disminuye, tendrá que dejar de tomar la píldora inmediatamente y utilizar preservativos.

¡Los padres también necesitan apoyo!

Son muchos los sentimientos y las responsabilidades que esperan a los que experimentan la paternidad por primera vez. Además, los papás se pueden sentir excluidos del “círculo de intimidad” que se crea entre la madre y el niño. Es bueno tener a alguien con quien hablar. Si su pareja es su “mejor amiga”, usted puede compartir esos sentimientos con ella. Si necesita hablar con otra persona, recurra a un hombre en quien confía. Puede ser su padre, su hermano, su cuñado o un vecino o confesor. Es probable que se sienta más comprendido y que reciba los consejos más prácticos de alguien que ha vivido recientemente una experiencia similar.

Ser padre es uno de los trabajos más gratificantes

Usted desarrollará su propio estilo y nivel de participación, dependiendo de sus circunstancias y de su personalidad. Los padres cariñosos que apoyan a su pareja y colaboran en el cuidado del bebé contribuyen a mejorar la dinámica familiar. A medida que el bebé crece y va superando cada etapa de su desarrollo, los padres tienen que hacer frente a nuevos retos, aprender constantemente y llegar a ser mucho más de lo que jamás se habían imaginado. Ser padre a menudo resulta difícil, pero la mayoría de las parejas consideran que no existe un trabajo que dé mayores recompensas.

Recuerde que esta información sobre la lactancia es de carácter general y no sustituye las recomendaciones de un profesional de la salud. Si tiene algún problema que no puede resolver rápidamente, pida ayuda de inmediato.

Redactado por: Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC
 Editado por: Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC
 Referencias en archivo.

Ameda

Elija pureza. Elija Ameda.



Hollister