



## Los papás y la lactancia

### ¿Cómo puedo ayudar a mi pareja a amamantar con éxito?

Las primeras semanas después del parto pueden ser tanto emocionantes como abrumadoras: están aprendiendo muchas cosas, entre ellas a amamantar.

- Coordine algo de ayuda. En algunas culturas, las primeras semanas se ven como un período especial. Las madres son mantenidas aisladas de otros para que puedan concentrarse en el bebé. Se realizan todas las tareas por ellas. Después de este período, la madre recibe elogios públicos por hacer bien su trabajo. En estas culturas, pocas madres sufren de melancolía posparto. Cuanto más pueda hacer que los primeros 40 días sean así, mejor.
- Aprenda sobre la lactancia. Es fácil apoyar a su pareja cuando usted cree en lo que ella está haciendo. Asista a un curso de lactancia prenatal. Lea sobre los beneficios de amamantar y los riesgos de no hacerlo.
- Observe y aprenda de aquellos que ayudan a su pareja a amamantar. Haga preguntas.
- Hable con otros padres sobre sus experiencias con la lactancia. Es útil compartir sus opiniones y sentimientos; ¡usted también necesita apoyo!
- Limite las visitas a aquellas personas que los apoyen y los ayuden. Este es el momento en el que usted y su pareja deben aprender a cuidar de su bebé. Procure que las visitas sean breves o pídale a los visitantes que los ayuden a limpiar y cocinar para que ustedes puedan ocuparse de su bebé y descansar un poco.
- Busque ayuda. Hay muchos colaboradores que puede contratar para que los ayuden con los quehaceres domésticos y/o con la lactancia básica en el hogar, como una doula posparto ([www.dona.org](http://www.dona.org)).
- Conozca cuáles son sus recursos. Averigüe si su hospital tiene una línea de ayuda o un grupo de apoyo para la lactancia. Quizás haya otros grupos de apoyo locales disponibles para madres en período de lactancia, ([www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org) o [www.breastfeedingusa.org](http://www.breastfeedingusa.org)). O busque un experto en lactancia local, como un especialista en lactancia ([www.ilca.org](http://www.ilca.org)).

### ¿Puedo alimentar a mi bebé con biberón?

Sí. Si su bebé no fue prematuro ni nació con necesidades especiales, espere hasta que su bebé tenga al menos 4 semanas para alimentarlo con biberón. Este es el tiempo que generalmente demora un bebé en mamar bien y estar en condiciones de alternar entre el amamantamiento y el biberón sin problemas. Puede alimentar a su bebé con un biberón de leche materna que su pareja se haya extraído manualmente o con un sacaleches.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi pareja cuando está amamantando?

- Conozca los indicios de hambre de su bebé. Entre los indicios tempranos de hambre se incluyen: sonidos de succión, estar inquieto, movimientos de la lengua y llevarse la mano a la boca. Si los ve, llévele el bebé a su pareja para que lo amamente.
- Ayúdela a sentirse cómoda. Asegúrese de que tenga suficientes almohadas que sostengan al bebé, sus brazos y su espalda. En algunas posiciones, es posible que además necesite sus manos para colocar al bebé en la posición correcta. Recuérdele que inhale profundamente y relaje sus hombros y su cuerpo una vez que el bebé se prenda.
- Ayúdela a mantenerse hidratada y bien alimentada. Lívele una bebida y un refrigerio saludable mientras esté amamantando.
- Ayude después del amamantamiento. Ofrezcase para hacer eructar al bebé y cambiarle los pañales.
- Anímela a que tome una siesta al menos una vez al día. A veces, no advertimos lo poco que dormimos durante las primeras semanas después de tener un bebé y un poco más de sueño puede significar muchísimo.
- Elógiela. Dígale lo orgulloso que se siente de ella y que es una madre maravillosa.

## ¿Cómo puedo conocer a mi bebé y él a mí si no le doy el biberón?

Organícese para pasar tiempo con su bebé haciendo algo que disfrute todos los días. A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias.

- Tenga a su bebé en brazos. A los bebés les encanta que los sostengan en contacto piel con piel o arropados. Coloque a su bebé con pañal sobre su pecho desnudo para que escuche los latidos de su corazón y sienta el calor de su cuerpo. O arroje a su bebé y acúnelo hasta que se duerma.
  - Háblele y cántele a su bebé.
  - Saque a su bebé a dar un paseo.
  - Bañe a su bebé.
  - Juegue con su bebé.
  - Léale un libro a su bebé.

## ¿La lactancia afectará nuestra vida sexual?

Cuando su bebé es el primogénito, su pareja necesitará tiempo para que su cuerpo se recupere después del parto. Una vez que ella se haya sometido a su control posparto a las seis semanas, posiblemente esté lista física y emocionalmente para volver a tener relaciones sexuales. Es importante que hablen sobre sus sentimientos y determinen si están listos para reanudarlas. Estas son algunas cosas adicionales que deben tener en cuenta.

- Es posible que algunas madres tengan un menor deseo sexual por miedo a sentir dolor o quedar embarazadas, o simplemente por estar cansadas.
- Muchas madres tienen sequedad vaginal por cambios hormonales durante la lactancia. El uso de un lubricante puede lograr que las relaciones sexuales sean más agradables y menos dolorosas durante este período.
- Durante las relaciones sexuales, es posible que su pareja tenga un orgasmo que produzca la liberación de oxitocina. Esta es la hormona que también produce la salida de leche de los senos. ¡Así que quizás se moje un poco! Esto sucederá con menos frecuencia si su pareja amamanta antes de tener relaciones sexuales.



*¡Las primeras semanas después de tener un bebé pueden ser tanto emocionantes como abrumadoras! Las nuevas mamás necesitan mucho apoyo.*

*¡Bienvenido a la paternidad! Conozca algunas maneras de lograr que la lactancia sea un éxito. Usted es fundamental para que su bebé obtenga lo mejor desde el principio.*



## ¿Puede mi pareja quedar embarazada si está amamantando?

Sí, puede hacerlo. Sin embargo, es posible utilizar un método natural de control de la natalidad si:

- Su bebé tiene menos de seis meses.
- Su pareja está amamantando de manera exclusiva, lo que significa amamantar a demanda, sin usar biberones ni extraerse leche.
- Su pareja todavía no ha vuelto a tener su período después del parto. Pero tenga en cuenta que el cuerpo de una mujer generalmente ovula (libera un huevo) antes de su período, por lo que quizás no sepa si hay riesgo de embarazo.

El método natural de control de la natalidad no brinda una protección del 100% frente a un embarazo por lo que es conveniente utilizar un método anticonceptivo complementario si desea evitarlo. Hable con su proveedor de asistencia médica para obtener más información.

### Recuerde:

- Edúquese.
- Sea solidario.
- Ayude con la lactancia si fuera necesario.
- Hable con su pareja y sea sincero sobre sus sentimientos.

A veces la lactancia no funciona por diversas razones, pero tenga en cuenta que ambos hicieron lo posible para lograr que funcione. Considere la posibilidad de un sacaleches y de usar un biberón si aún desea alimentar a su bebé con leche materna. Sobre todo, relájese, ame a su nueva familia y disfrute de todas las experiencias nuevas que tendrá con su bebé.

Esta información es general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención de la salud. Si tiene algún problema que no pueda solucionar rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente; ante cualquier duda, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención de la salud.