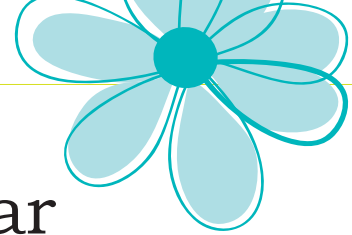


Su cuerpo está diseñado para amamantar



Durante el embarazo, el cuerpo se prepara para amamantar. En el cuarto mes del embarazo, los senos empiezan a producir calostro, la primera leche para su bebé. El calostro puede ser amarillo o claro. El calostro que alimenta al bebé durante los primeros días después del nacimiento estimula el sistema inmunológico del bebé y le ayuda a hacer popó. Esto reduce las posibilidades de tener ictericia, un padecimiento en el que la piel y los ojos del bebé se vuelven amarillos.

El recién nacido tiene un estómago pequeñito, como del tamaño de una canica pequeña. El primer día, solo cabe en su estómago como una cucharadita de calostro cada vez que lo amamanta. El estómago y apetito del bebé crecerán a medida que él crece.

El calostro es lo único que el bebé necesita los primeros días después del nacimiento.



¿Cuánto tiempo debo amamantar?

Cualquier cantidad de leche materna es buena, pero entre más tiempo amamante, mejor. La Academia Americana de Pediatría dice que la mujer debe amamantar a su bebé «exclusivamente» (alimentarlo solo con leche materna) por los primeros 6 meses. Para entonces, la mamá debe empezar a alimentar al bebé con papilla y continuar amamantando, por lo menos hasta que el bebé tenga 12 meses. Los expertos dicen que la mujer debe continuar amamantando después de un año siempre y cuando la mamá y el bebé quieran hacerlo.

