

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Cómo me preparo para dar pecho?

Comparte esto

X



## ¿Cómo me preparo para dar pecho?

Falta pocos días dar a luz. Pronto tendré a mi bebé en mis brazos y tendré que darle pecho. Todavía tengo un montón de dudas: ¿lo haré bien?, ¿será buena mi leche?... ¡Por suerte, no soy la única que pasa por lo mismo!

<https://www.momandme.nestle.com/como-me-preparo-para-dar-pecho> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# ¿Cómo me preparo para dar pecho?

Falta pocos días dar a luz. Pronto tendré a mi bebé en mis brazos y tendré que darle pecho. Todavía tengo un montón de dudas: ¿lo haré bien?, ¿será buena mi leche?... ¡Por suerte, no soy la única que pasa por lo mismo!

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## La lactancia materna

La naturaleza es perfecta. Desde el comienzo del embarazo, tu cuerpo se ha preparado para la lactancia. Tu cuerpo almacena

### Tu leche: el mejor alimento para el bebé

La lactancia materna es lo mejor para tu bebé. La leche materna está perfectamente adaptada a las necesidades nutricionales

- La leche materna brinda al bebé los nutrientes necesarios, en su justa medida. Las proteínas presentes son bien asimiladas.
- La composición de la leche materna evoluciona de semana en semana según las necesidades del lactante. Y como si fueras una máquina.
- También fortalece su sistema inmunológico, ya que le proporciona anticuerpos.
- A través de la leche, una madre le introduce los sabores al hijo. ¡Una razón más para comer variado cuando se está amamantando!
- La lactancia estimula la secreción de endorfinas (las "hormonas de la felicidad") tanto en la madre como en el bebé.

### No te quedes con dudas

Es normal que tengas muchas preguntas sobre la lactancia materna. Recuerda comentarlas con el médico, las amigas que

### Cuida tus pechos

Para dar pecho, primero debes cuidar tu alimentación y... ¡dejar que la naturaleza haga lo suyo! Durante el embarazo, tu cuerpo

Tus pechos adquirirán volumen y, en el segundo trimestre, empezarán a secretar el calostro, destinado a alimentar al bebé.

Tu alimentación debe ser variada y balanceada para enriquecer tu leche. Y... cuida tus pechos. Usa un sostén que los acomode bien (pero no apriete).

### La primera toma de leche...

En cuanto nazca el bebé, confía en tu instinto. El primer encuentro con tu bebé, su reflejo de succión... todo será tan natural.

Y para mayor tranquilidad, no estarás sola cuando llegue la primera toma. Las enfermeras de parto estarán a tu lado para ayudarte.

Cuando regreses a casa, podrás seguir consultando a las diferentes asociaciones que promueven la lactancia materna. El inicio no siempre es fácil, pero confía en ti. ¡Y disfruta la magia única de estos momentos entre tú y tu bebé!

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/como-me-preparo-para-dar-pecho>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-me-preparo-para-dar-pecho>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-me-preparo-para-dar-pecho&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como\\_prepararme\\_me\\_preparo\\_para\\_dar\\_pecho?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-me-preparo-para-dar-pecho&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_prepararme_me_preparo_para_dar_pecho?)

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFC%C3%B3mo%20me%20preparo%20para%20dar%20pecho%3F&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/como-me-preparo-para-dar-pecho>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-me-preparo-para-dar-pecho>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2176>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>