

Aspectos Básicos de la Lactancia Materna



LA LACTANCIA MATERNA PUEDE SER DIFÍCIL AL COMIENZO

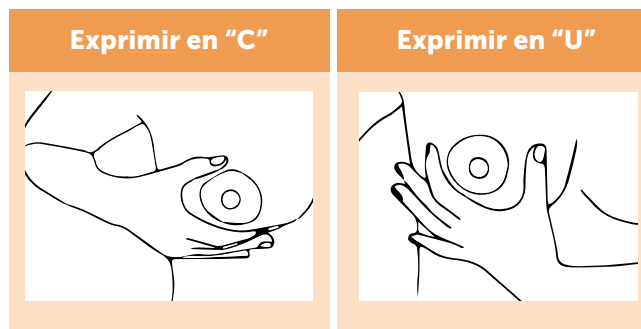
La lactancia materna es la manera más saludable de alimentar a su bebé. Le protege contra infecciones y tiene beneficios saludables para la mamá también. Es posible que usted sienta mucha presión para amamantar al bebé, pero puede escoger lo que le resulte mejor a usted. Es bueno saber que puede llevar semanas para acostumbrarse a amamantar y sentirse cómoda. Los bebés saben cómo encontrar el pezón y succionar. La mayoría de las madres producen leche naturalmente, pero encontrar la manera de amamantar juntos es todo un proceso. Sea paciente y no espere que todo salga perfecto desde el comienzo.

AYUDE AL BEBÉ A PRENDERSE

A veces lleva semanas descubrir cómo funciona el prenderse. Use su mano para exprimir su pecho como una tortita para exprimir un poco de leche al pezón. El olor le impulsa al bebé a prenderse. Una tortita en "C" o en "U" (vea la figura) hace que sea más fácil que un pecho redondo se ajuste a una boca pequeñita. (Si no está segura, pídale a una consultora en

lactancia materna o a un proveedor de servicios médicos que le muestre cómo hacerlo. Su Especialista de HealthySteps puede indicarle a quién acudir.) El objetivo es que su bebé abra la boca lo más posible antes de prenderse al pecho. Al principio puede doler cuando el bebé se prende. Pero el dolor debería pasar si usted hace una respiración profunda y sigue respirando. El mentón del bebé debe estar bien adentro de su pecho y el círculo alrededor del pezón (la areola) no debería verse.

Si el bebé se pone frenético o llora mucho, trate de ayudarlo a calmarse primero. Póngalo desnudo entre sus pechos. El toque de piel a piel le calma al bebé, y también funciona sobre el pecho del papá. Si bebé no deja de llorar (o usted comienza a llorar), páselo a alguien mientras usted se toma un descanso. Si usted necesita separarle al bebé del pecho antes de que él termine de succionar, asegúrese de interrumpir primero la succión entre la boca del bebé y su pecho de modo que no le lastime a usted. Para hacerlo, coloque su dedo en un costado de la boca del bebé y suavemente métalo adentro.



¿QUÉ PASA CUANDO HAY CONGESTIÓN MAMARIA (ENDURECIMIENTO)?

En cualquier momento cuando usted amamanta, sus pechos pueden llenarse rápidamente y ponerse duros. Por lo general, esto desaparece durante la siguiente lactancia. Si esto hace que sea difícil para su bebé prenderse, exprima a mano un poco de leche, con lo cual se alivia un poco la presión. (A veces un extractor de leche no funciona cuando hay congestión mamaria.) Es más fácil para el bebé cuando los pechos son por lo menos un poco más blandos. También puede ayudar colocar un paño caliente sobre el pecho o exprimir la leche a mano en la ducha. Si usted tiene un endurecimiento que no mejora con la lactancia (o si tiene mucho dolor), llame a su proveedor de servicios médicos.



¿TIENE USTED UN BEBÉ DORMILÓN?

Muchos recién nacidos se duermen mientras están mamando. Otros tienen dificultad en despertarse para mamar. Pruebe estos métodos para despertar a su bebé:

- Hágalo eructar antes y después de cada pecho.
- Desvístalo y déjelo solo con un pañal o cámbiele el pañal antes de darle de mamar.
- Acarícielo el mentón o las mejillas mientras amamanta para recordarle que succione.
- Suavemente hágale flexionar y extender los brazos (como si estuviera haciendo ejercicios para los bíceps) mientras mama.



Cross-cradle Position

- **Posición de fútbol:** la cabeza del bebé está a su pecho y los pies debajo del brazo del mismo lado.
- **Posición de cuna cruzada (figura):** los pies del bebé están colocados debajo del lado opuesto al que se está amamantando.
- **Posición acostada de lado:** usted y el bebé están acostados sobre el lado con la cabeza del bebé a sus pechos.

¿QUÉ HACER CUANDO HAY PÉRDIDAS DE LECHE?

Este es un problema común y molesto. Coloque uno o dos pañitos dentro de su sostén y cámbielos cuando se mojen para prevenir infección. Las pérdidas de leche por lo general disminuyen con el tiempo en tanto su bebé crece.

¿QUÉ HACER CON EL DOLOR DE PEZÓN?

En las primeras semanas, los pezones pueden doler por una variedad de motivos. El más común es que el bebé está colocado en una mala posición. Asegúrese de que la boca del bebé esté bien abierta antes de prenderse o use diferentes maneras de sostenerle (véase el cuadro). Tómese tiempo para experimentar. Cada bebé y cada mamá son diferentes. Lo que funcionó para algunas puede ser que no funcione para usted. Si el dolor no pasa con una mejoría en el prenderse, póngase en contacto con su proveedor de atención primaria pediátrica o profesional de lactancia.

MANTENERSE SANA

La lactancia materna quema calorías extra. Esto significa que las madres que amamantan necesitan comer más y tomar mucha agua. Usted puede sentir mucha sed cada vez que amamanta, de modo que tome agua antes de comenzar. Además, el alcohol, la marihuana, y muchos medicamentos pasan al bebé por medio de la leche materna. Si usted va a tomar una bebida, hágalo antes de amamantar o de extraerse la leche. Eso le da a su cuerpo más tiempo para procesar el alcohol antes del próximo amamantamiento. El alcohol también puede reducir el suministro de la leche y causar cambios al sabor de la leche. Beber mucho alcohol o con frecuencia no es saludable para la madre ni para el bebé. No se recomienda.

Puede llevar cierto tiempo dominar la lactancia materna pero una vez que lo haya hecho, será fácil. También es una buena manera de conectarse con su bebé y, por supuesto, ¡es gratis! Pregúntele a su Especialista de HealthySteps si usted tiene dificultades pero realmente desearía hacerlo.

Los diagramas de prendimiento se usaron con permiso de la Liga Internacional de La Leche.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

