



Cuidado del pecho durante la lactancia

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. Algunas mujeres que comienzan a lactar tienen que parar debido a dolor del pecho o del pezón, o poca producción de leche. El amamantar tiene tantos beneficios para el bebé y la madre, aquí hay algunos consejos para una lactancia exitosa.

Posicionando el bebé

La medida más importante para prevenir dolor del pezón es colocar al bebé en el pecho y el cerciorarse de que el bebé agarre el pezón correctamente. La manera correcta es que el bebé agarre el pezón completo y parte de la areola – la piel más oscura que rodea el pezón debe estar completamente en la boca del bebé.

Una buena posición y el agarrar el pecho son importante para una lactancia exitosa. Esto incluye sentarse o acostarse en una posición cómoda con el bebé bien-repaldado por almohadas de tal forma que la cara del bebe se encuentre al nivel del pezón. Las madres deben aprender posiciones para amamantar y cómo conseguir que el bebé agarre el pecho antes de salir del hospital.

Muchos hospitales tienen especialistas en lactancia, llamados consultoras de lactancia. Averigüe si su hospital tiene una y pida verla tan pronto usted tenga su bebé.

Enlechamiento

El enlechamiento sucede cuando el pecho está tan lleno de leche que el bebe no puede agarrar el pecho fácilmente porque el pezón no esta lo suficiente suave para que el bebé lo tome en su boca. El enlechado sucede típicamente en las primeras semanas de la lactancia o si se omite una alimentación. Se resuelve generalmente a medida que la lactancia continúa.

Para reducir al mínimo el enlechamiento, amamante con frecuencia (cada 2-3 horas), hasta que el pecho este suave, lacte de ambos pechos en cada alimentación, y bombee o extraiga manualmente la leche materna si se omite una alimentación. Cuando ocurra el enlechado, use compresas frías y extraiga manualmente o bombee hasta que la leche comience a fluir. Esto ablandará el pecho, levantará el pezón y permitirá que el bebe agarre el pecho más fácil.

Cuidado de los pezones

- Use solamente agua, no use jabón para lavar los pezones.
- Use un detergente suave y sin olor para lavar los ajustadores y la ropa.

- No use las almohadillas del pecho con cubierta plástica; use las almohadillas que están hechas de paño de algodón o tienen forro de algodón. Cámbielas cuando se mojen.

- Use un ajustador cómodo y que no le apriete.

- Use muy poco las cremas para el pecho y solamente cuando los pezones están secos o partidos. Se recomienda la crema de lanolina purificada. Esto es sano para el bebé y no tiene que ser removido antes de alimentar.

- En vez de usar la crema para el pecho, exprese un poco de leche sobre el pezón después de alimentar y permite que se seque. La leche materna tiene propiedades curativas.

- Deje las hojas del ajustador abajo o vaya sin ajustador para que el aire circule alrededor del pezón.

- Observe los pezones enrojecidos, partidos o sangrando, y llame a su proveedor de salud si ocurren estos síntomas.

Pezones achatados o invertidos

No importa la figura del pezón de una mujer, esta puede lactar. Las mujeres con pezones achatados o que están hacia adentro pueden utilizar las conchas de pecho, estos son unas tazas plásticas que se usan dentro del ajustador. Las tazas presionan los pezones ligeramente, levantádoslos hacia fuera. Uselos antes de que el bebé nazca y/o por 30 minutos antes de amamantar, permite que el bebe tome el pecho más fácil.

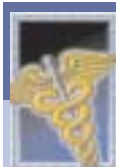
Alimentos y líquidos

Una buena dieta es importante para las madres que están lactando. La mayoría de las madres que lactan encuentran que pueden comer o beber cualquier cosa en moderación, incluyendo la cafeína. Sin embargo, puede haber algunas cosas que usted coma que irriten a su bebé, así que observe su dieta cuidadosamente y vea si lo que usted come afecta a su bebé.

El calcio de los productos lácteos o de otras fuentes es importante para la salud de sus huesos. También, tome suficiente agua.

Un buen recurso para las mujeres lactantes es La Liga de la Leche Internacional. Su dirección en la red del Web - <http://www.lalecheleague.org>, proporciona información sobre educación, productos y líderes locales que pueden ayudarle.

Compilado por Ellen Edmondson, MSN, ARNP, CNM, partera certificada en una práctica privada de obstetricia y ginecologia en Clearwater, FL .



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición medica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegurese de discutir las con su medico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.