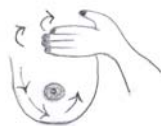


Guía para Reducir Malestares por Pechos Llenos -Continuación

- Masajeando suavemente desde la pared del pecho hacia el pezón en forma circular antes de amamantar, podría ayudar a bajar la leche. (Usted lo podría incluso encontrar relajante mientras se baña).



- Trate compresas frías (alrededor de 20 minutos) entre amamantada. Una bolsa de arvejas o maíz congelado, trabajan tan bien como un paquete de hielo. Use una toalla/tela para proteger su piel. Puede rehusarlas como paquetes fríos, pero no como comida.



- Usted puede cambiar a tratamientos tibios: párese debajo de la ducha por unos 15 minutos antes de la próxima amamantada remoje sus pechos en agua tibia unas cuantas veces durante el día.



- Algunas mujeres encuentran alivio con las hojas de col frías o a temperatura de cuarto. Primero suavise las hojas de col en agua hervida después dejelas enfriar. Corte un hoyo para el pezón y coloque las hojas dentro del brazier. Cambielas después de una a dos horas.



Instrucciones de Alimentación



Observe las señales de alimentación del bebé: chupando las manos movimiento de la boca; movimiento de los ojos (debajo de los párpados). Restregarse o frotarse los puños y los pies y estira su cuerpo. No espere a que el bebé lllore.

- Tenga la boca del bebé abierta y grande, con los labios doblados hacia afuera para que cubra la gureola (la parte oscura del pezón).
- Preste atención a los sonidos de tragar. Si el bebé traga, quiere decir que está recibiendo suficiente.
- Amamantadas frecuentes—mientras amamanta, más leche producirá.

¡Importante! Cumpla con las **Citas Médicas** para revisarle el peso a su bebé (3-5 días).

Referencias:

1. Lawrence Ruth, Lawrence Robert. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. 6th Edition. Pennsylvania: Elsevier Mosby, 2005.
2. Mohrbacher N, Stock J. The Breastfeeding Answer Book. Revised Edition. Illinois: La Leche League International, 2003.

Para ayuda para amamantar, llame a la línea directa para el apoyo de la lactancia en la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada (702)257-5583 o búsqenos en la red de internet, www.nevadabreastfeeding.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al (800) 992-0900.

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine a base de raza, color, origen nacional, género, edad, religión, credo político, o impedimentos.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, o llame al (800) 795-3272 (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (202) 720-6382 (TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Un EEO/AA institución

Copyright © 2010, University of Nevada Cooperative Extension.



University of Nevada
Cooperative Extension

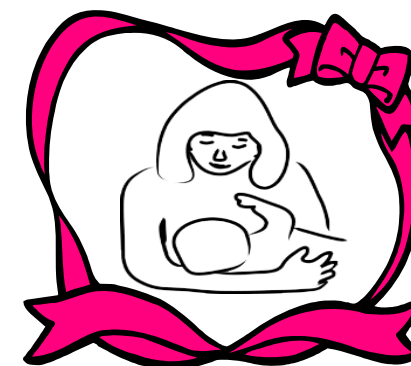
FS-10-05

LACTANCIA

Dominando La Primera Semana

Usted Ya Está En Camino.....
(Mastering the First Week)

Por
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.
MCH-Nutrition Area Extension Specialist
May Tang, R.D., C.L.C.
MCH-Nutrition Program Officer



**MOM'S SPECIAL
GIFT**

La Producción De La Leche Comienza Durante El Embarazo

Durante el embarazo, su cuerpo está constantemente cambiando para asegurarse de que su bebé crece y se desarrolle bien. Como a la mitad del embarazo, sus pechos comienzan a producir **calostro**—la primera leche. A algunas mujeres embarazadas puede que hasta les gotee los pechos.

Alimente A Su Bebé En Las Primeras Horas De Vida

La Academia Americana de Pediatría recomienda que todos los bebés sean puestos al pecho de la madre lo más pronto posible después del nacimiento. La mejor manera para que esto suceda es que la enfermera coloque al bebé - recién nacido directamente a su pecho_ piel-a-piel. Hay muchas razones por lo cual esto es importante.



- ♥ Ayuda a crear rápidamente un lazo especial entre la madre y el bebé.
- ♥ Los bebés están más alerta en estos momentos. Sus sentidos del olfato, gusto, tacto, vista y oído son muy sensible/ sensitivo.
- ♥ El contacto piel-a-piel, ayuda a los infantes a respirar al ritmo de la respiración de la madre. Esto ayuda a los bebés a regular sus palpitations del corazón con los de su madre. Esto ayuda a mantenerlos tibios y reduce el llanto y el estrés.



^a cortesía de World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)

¡Calostro es “Leche”!

El calostro es medio amarillento, espeso y pegajoso. Es importante amamantar con su calostro a su bebé. Es la primera inmunización de su bebé, ya que contiene anticuerpos que protegen de enfermedades, así como proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Después que el bebé nace, su cuerpo, de la madre, continua haciendo calostro por unos días más.

¿Qué Es Lo tn Bueno Del Calostro?

- Su volumen pequeño es perfecto para el estómago de su recién nacido, el cual es del tamaño de una bolita de cristal.
- Su consistencia espesa y volumen pequeño le da a su bebe práctica con la lactancia.
- Aparte de ser más fácil para la digestión, el volumen pequeño lo hace más suave para los riñones del bebé.
- Proteje las vceras del bebé. Por eso es que los bebés amamantados tienen menos diarrea.
- Proteje la nariz, la garganta y pulmones del bebé. Por eso es que los bebés amamantados tienen menos resfrios e infecciones respiratorias.
- El efecto natural del calostro como laxante , ayuda a eliminar el meconio (excremento negro, pastoso de los recién nacidos).

Pechos LLenos

Después de unos días del nacimiento, sus pechos comenzarán a sentirse llenos y pesados. Estos pesados síntomas podrían durar entre 2 a 3 semanas. Después de ese tiempo, sus pechos se sentirán pesados solo justo antes de amamantar. Después de varios meses puede que sus pechos no se sientan como llenos, aún cuando tenga suficiente leche.

Pechos LLenos—Continuación

Si usted no amamanta lo suficientemente seguido o por suficiente largo tiempo, sus pechos podrían incharse. Muchas mujeres experimentan esto. Esto es incomodo y molesto, pero normal. Esta hinchazón ocurre entre 3-5 días después del parto y usualmente dura entre 12 a 48 horas. Es importante que usted amamante amenudo (9 a 12 veces cada 24 horas) y sin limite de tiempo, aunque sienta malestar. Si usted para de amamantar, la provision de su leche, rapidamente disminuir. Es mejor hacer algo inmediatamente acerca del malestar, que dejar de amamantar.

Guía para Reducir Malestares por Pechos LLenos

- ♦ Mire que el enganche sea a prepiado: la boca del bebé debe estar bien abierta como si bostezara.
- ♦ Amamantar con frecuencia, permite que el bebe le vacie sus pechos. Esto evita que se congestione y disminuye el dolor. Si su bebé esta dormido, tendrá que despertarlo.
- ♦ Trate diferentes posiciones para amamantar, para así encontrar la que más le guste a usted y a su bebé.



- ♦ Extraigase suficiente leche (a mano o con una bomba saca leches) para suavisar los pechos antes de amamantar – esto ayudará a que el bebé se enganche más facilmente.

