

Prenderse al Pezón

Los Bebés nacen con la habilidad de encontrar el pecho de su madre. Es por esto que es tan importante poner a su recién nacido en el pecho de su madre, piel a piel, lo más pronto posible (preferible durante la primera hora de nacimiento). Su Bebé puede oler el aroma único del cuerpo de mamá y le encanta escuchar sus palabras suaves. Esto animará a su bebé a que se prenda con poca o sin ayuda. Si usted tiene que bañarse durante las primeras 24 horas después del parto, no use jabón ni desodorante.



Su bebé no solamente tiene que tomar el puro pezón en su boca, sino que también tiene que tomar toda la aréola. Asegúrese que su bebé esté tranquilo y relajado con la cabeza poco inclinada hacia atrás. Apoye el cuello y los hombros dejando espacio para moverse. Cosquillee los labios del bebé con su pezón para animar que abra la boca grande como si fuera a bostezar. Inmediatamente traiga a su bebé hacia su pecho cuando tenga la boca abierta. Asegúrese que la nariz de su bebé esté a nivel de su pezón. Su barbilla y labio de abajo tocan su pecho primero. Esto permite que el labio de arriba de su bebé alcance su pezón por arriba prendiéndose firme sobre su pezón. Puede verse que esté mal- centrado, con la aréola más visible en el labio de arriba, y menos en el labio de abajo. Sin embargo, esta es la manera más cómoda de prenderse para la mayoría de bebés.



El prenderse al pezón correctamente ayuda el amamantar con éxito y previene pezones adoloridos. Amamantar no debe doler. Si usted siente dolor al estar amamantando, interrumpa la succión y empiece de nuevo. Si tiene pezones adoloridos después de amamantar, busque la ayuda de una especialista en lactancia lo más pronto posible.

Sobre el regreso al trabajo y a la escuela

Durante el primer mes de vida de su bebé, un biberón o chupón pueden confundir a su bebé. Por lo tanto es mejor retrasar el regreso al trabajo o a la escuela por lo menos hasta que su bebé tenga 4 a 6 semanas.

Si usted tiene que regresar al trabajo o a la escuela, sería mejor si continuara amamantando durante sus descansos u hora del almuerzo. Averigüe si en su trabajo o escuela tienen una guardería de niños para que pueda seguir amamantando. Si no, trate de buscar una guardería o niñera cerca de donde esté.

Si no puede amamantar durante el día, aprenda a usar un sacaleches. Empiece una a dos semanas antes de regresar al trabajo, dos veces por día. Puede empezar almacenando leche expresada congelándola en pequeñas cantidades todos los días. En el trabajo use el sacaleches cada pocas horas para mantener su producción de leche. Amamante a su bebé a menudo cuando no este en el trabajo o la escuela.

Referencias disponible bajo solicitud.

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 pólizas USDA, 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 por 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 (TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas para todos.

Una institución EEO/AA

Derechos de Autor © 2010, Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada Reno



University of Nevada
Cooperative Extension

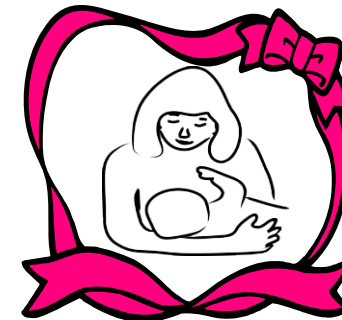
FS-11-36
(Replaces FS-03-27)

LA LACTANCIA MATERNA

Consejos para Triunfar

(Tips for Success)

por
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.
May Tang, R.D., C.L.C.



**MOM'S SPECIAL
GIFT**

Un ambiente de Apoyo

La mayoría de mamás necesitan algo de ayuda para empezar y seguir amamantando. Esta lista le ayudará a prepararse.

Antes del Parto (para el tercer trimestre)

- Pida apoyo de su familia, al papá del bebe, sus amistades y otras personas cercanas a usted. Ayúdeles a comprender su decisión de amamantar.
- Hable con su médico y enfermera sobre su decisión de amamantar. Pida el nombre y teléfono de una especialista en lactancia. Mantenga esa información a la mano y proporcione una copia a su familia y amistades.
- Aprenda lo más que pueda acerca de amamantar. Busque clases gratuitas en los hospitales, programas de WIC, clínicas y otros lugares.
- Planeé un lugar cómodo en su casa donde usted podrá amamantar. Al principio pueda que necesite un lugar tranquilo y callado para que el/la bebé no se distraiga.
- Organice tener ayuda para los quehaceres de la casa. Una mamá nueva seguido esta cansada y necesita descansar entre alimentaciones de el/la bebé.
- Algunas mujeres tienen pezones invertidos, que puede causar problemas al bebé para prenderse correctamente al seno. Pida a su doctor o enfermera que le examine. Si necesita, pida una referencia a un especialista en lactancia.
- Necesitará sostenes (brassieres) de maternidad. Puede encontrar algunos económicos en tiendas de descuento.
- Infórmele a la persona que la lleve al hospital que le avise al personal del hospital sobre su decisión de amamantar.

En el hospital

- Infórmele al personal de enfermería que usted quiere amamantar.
- Pida que le traigan al bebé durante la primera hora de haber nacido.
- Insista que el personal de enfermería no alimente al bebé con formula ni con agua.
- Coloque a su bebé en su pecho, piel a piel. Deje que su bebé encuentre su seno.
- Amamante por lo menos 8 a 12 veces cada 24 horas. Observe por señales de hambre de el/la bebé.

4-6 Semanas Después del Parto

- Continúe amamantando de 8 a 12 veces cada 24 horas.
- Ofrezcale los dos senos al bebé. Unos bebés se llenan después de un seno. Si su bebé esta aumentando de peso y parece satisfecho, no se preocupe.
- Ayude a su bebé a eructar después de amamantar o cuando sea necesario.
- Amamante a su bebé cuando mire señales de hambre. Algunas señales son mover los labios mientras duerme, chupar los puños, y mover su cabecita de arriba a abajo. Llorar es una de las **ULTIMAS** señales de hambre.
- Durante las primeras semanas, si su bebé no es exigente, pueda que necesite despertar al bebe para amamantar.

Posiciones Comunes

Posición de Balón de Fútbol

- Esta posición es excelente para mamás que tuvieron una cesárea o mujeres con senos grandes.
- Para mamás con gemelos, esta es una buena posición para amamantar al mismo tiempo.
- Es ideal para amamantar a bebés prematuros o muy pequeños.
- Excelente posición para bebés que no toman suficiente parte del pezón y la areola en su boca.
- Permite que haya contacto visual entre la madre y su bebé.



Sostenga al bebé debajo del brazo como si fuera un balón de fútbol. Sostenga su bebé al lado de un brazo con su codo doblado y la mano abierta sosteniendo la cabecita mientras su bebé mira hacia arriba, al nivel de su pecho. El cuerpo de su bebé descansará en su antebrazo. Use una almohada para apoyar su brazo. Una silla con un descansabrazos amplio también puede ayudar.

Sostén Acunado

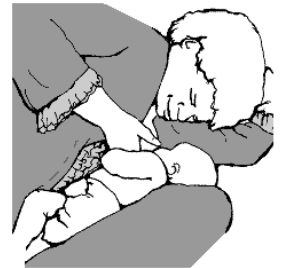
Esta es la posición más común. Acune a su bebé en un brazo. El cuello y hombro de su bebé debe descansar en el doblo del codo. Use su antebrazo para apoyar la espalda de su bebé. Use la mano libre para sostener las pompis de su bebé.



Acomode a su bebé atravesando a su cuerpo, barriga con barriga, de modo que la cara de su bebé esté frente a su pecho, y la nariz a nivel de su pezón. Esto ayuda que la cabeza del bebe se doble hacia atrás y la barbilla empuje hacia dentro de su pecho. Use una almohada en sus piernas para apoyar al bebe. Considere usar una silla con descansabrazos bajos y anchos para mejor comodidad. Puede poner una almohada en su espalda para apoyo.

Acostada

Esta posición es ideal si tuvo una cesárea o si prefiere amamantar acostada. Acuéstese de lado y descanse su cabeza en una almohada.



Ponga otra almohada entre sus piernas para comodidad y apoyo. Acuesta la cabecita de su bebé junto a usted y mirandola. La cabecita de su bebé debe estar enseguida de su pecho. Puede sostener a su bebé con su mano libre.

En general, posicionar correctamente a su bebé al pecho — “piel con piel” y “barriga con barriga” — es importante para ayudarle al bebé a prenderse a su pecho sin importar que posición decide usar.