

Amamantar/Lactancia materna

Planear hacia el futuro durante el embarazo



Planear el amamantamiento

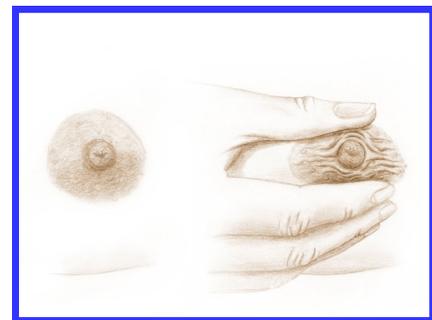
- Escoja un medico que le apoyará en su plan para amamantar a su bebé.
- Hable con su medico y en el hospital, acerca del “método canguro” el cual es una forma especial para cargar a su bebé en contacto directo con su piel consiste en sostener al bebé entre los pechos desnudos y cubrirle la espalda con una cobija, como si estuviese entre la bolsa de un canguro. Los expertos aseguran que cargar el bebé piel con piel es el mejor cuidado para el bebé.
- Entérese acerca de las pólizas del hospital y del personal que le ayuda con el amamantamiento.
- Organice la familia y amigos para que le ayuden con las comidas y el trabajo de la casa después que usted este en casa con el bebé.
- Hable con su compañía, acerca de la licencia de maternidad y pregunte como le pueden apoyar para amamantar cuando regrese al trabajo.

El cuidado de sus senos

- Sus senos se agrandan naturalmente durante su embarazo. Si no es así, hable con su doctor, enfermera, consultor de lactancia o nutricionista.
- Báñese como lo hace normalmente. Use crema para la piel seca o estrías.
- Los senos pueden gotear después de la semana 20 del embarazo. Esto es normal. Su primera leche se llama calostro,
- A partir del tercer trimestre, colóquese un sostén cómodo por el resto del embarazo y el amamantamiento.
- Sus pezones se oscurecerán más y posiblemente crecerán durante su embarazo. Esto es normal.
- Los pezones más “salidos” son más fáciles para el bebé pegarse ya que podrá sentir el pezón en la boca.
- Los pezones “planos” o “invertidos” pueden ser un poco más desafiantes ya que es difícil para los bebés sentirlos en la boca. Reduzca los problemas evitando otras cosas, como los chupos o biberones, en la boca de los niños.
- Realice la prueba del “pellizco del pezón” para determinar si su pezón es plano o invertido.

La prueba del pellizco del pezón

- Haga una figura de ‘C’ con su mano derecha.
- Coloque el dedo gordo y el índice alrededor de la areola.
- Presione hacia su pecho.
- Apriete suavemente con los dedos.
- Use un espejo para mirar de lado ambos pezones a la vez que se pellizca.
- El pezón normal se moverá hacia adelante.
- Los pezones planos o invertidos se moverán hacia dentro. Estos pueden causar problemas con el amamantamiento.
- Si cree que tiene un pezón plano o invertido consulte con su medico antes de dar a luz.



Aprender a amamantar

- Aprenda cómo amamantar durante su embarazo:
 - ◆ Asista a una clase en grupo de madre a madre.
 - ◆ Hable con un consultor de lactancia, una consejera, enfermera o nutricionista.
 - ◆ Lea libros o panfletos. Vea DVDs o videos.
 - ◆ Hable con familiares o amigas que hayan tenido una experiencia positiva amamantando.
- Lo básico de “cómo amamantar” no es difícil , pero toma práctica.
 - ◆ Cargue al bebé cerca, mirando hacia el pezón. Apoye la cabeza y el cuerpo del bebé.
 - ◆ Deje que el bebé se llene con el pezón y el seno cuando se pegue.
 - ◆ Durante el amamantamiento siente un tirón pero no es un dolor fuerte.
 - ◆ Durante el amamantamiento escucha al bebé tragar.
 - ◆ La mayoría de las comidas duran de 15 a 45 minutos. Los bebés deben comer entre 1½ - 3 horas de espacio. Esto es aproximadamente de 8 a 12 veces cada 24 horas.
 - ◆ Evite los biberones y los chupos antes de establecer bien el como amamantar.

En el hospital

- Asegúrese que los empleados sepan que usted quiere amamantar — los doctores y las enfermeras en la sala de parto, su habitación y en el cuarto de los niños en todos los cambios de turnos.
- Informe que desea hacer el método canguro inmediatamente después que nazca el bebé.
- Amamante a su bebé tan pronto como sea posible — en la primera hora si puede.
- Quédese con el bebé en la habitación así puede aprender las indicaciones para alimentarlo. Aprenda sus pequeños arrullos y gruñidos, eso quiere decir que el bebé se está despertando o tiene hambre. No espere a que lllore.
- Amamante al bebé cada 1½ — 3 horas. Los bebés tienen estómagos pequeños y necesitan comer más seguido en las primeras semanas.
- Asista a las clases de amamantamiento del hospital o reúnase con el consultor de lactancia para asegurarse que usted y el bebé están aprendiendo buenas destrezas de como amamantar.
- Ayude al bebé a aprender amamantarse sin los chupos o los biberones. Agua o leche de fórmula no se necesitan a menos que exista un problema médico. Hable con el doctor de su bebé.
- Algunas medicinas utilizadas durante el parto le pueden dar a usted y al bebé sueño. Despierte al bebé para darle de comer cada 1½ - 3 horas.
- Los bebés recién nacidos pueden confundir los días y las noches. Los bebés se despiertan a menudo en la noche para comer. Mantenga el bebé en su habitación, aun en la noche, así puede escuchar los sonidos del bebé.
- Las rutinas del hospital como las fotos, los exámenes de oídos y la circuncisión pueden hacer enojar al bebé— puede llorar mucho o dormirse profundamente. Coloque al bebé al estilo canguro para consolarlo.
- Pida ayuda si amamantar le duele o si el bebé no se pega bien.



Planificación familiar

- Es mejor no tener relaciones sexuales por 6 semanas después que el bebé nace. Si es necesario antes de las 6 semanas, use métodos de barrera como condones y gel/espuma.
- Cualquier control/método hormonal puede limitar el suministro de leche si se comienza 6 semanas posparto. Esto incluye pastillas, inyecciones, parches e implantes.
- Después de 6 semanas, si su suministro de leche es bueno y si el bebé está creciendo bien, podría comenzar con pastillas de progesterona, inyecciones o implantes. Hable con su doctor.
- Pastillas de estrógeno, anillos y parches pueden bloquear el suministro de leche. Espere a usarlas hasta que ya no amamante.

El 'equipo' para amamantar

- La mayoría de las madres no necesitan nada para amamantar.
- Espere a ver que es lo que realmente necesita.
- Las bombas de seno son diferentes. Hable con una enfermera, nutricionista o consultor de lactancia acerca de las que son más fáciles y más cómodas. Espere a que el bebé haya nacido antes de conseguir una bomba.



Breastfeeding Welcome Here—Amamantar es bienvenido aquí



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Para mayor información en amamantar, hable con su nutricionista o enfermera y el consultor de lactancia en el hospital donde nació su bebé.

COMMONWEALTH OF KENTUCKY
NUTRITION SERVICES BRANCH
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D, FRANKFORT, KY 40621-0001
6.3 L Rev. 07/2013 PAM-ACH-060

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

