

Amamantamiento

Consejos de ayuda para el cuidado del pezón



Durante el embarazo y el amamantamiento, los senos y los pezones cambian de tamaño, forma y sensibilidad. Esto es una parte normal de producir leche materna para alimentar a los bebés.

Cuidado general del seno y el pezón

- Lave y seque sus senos y pezones como le hace cuando se baña.
- Si le gotea un poco de leche en las almohadillas de los senos, trate de cambiarlas cuando se mojen. Trate de mantener el seno y el pezón secos así no le saldrá un sarpullido .
- Use un brasier suave y con buen soporte durante el amamantamiento. Trate de no utilizar brasieres con alambres — los alambres pueden algunas veces bloquear el flujo de la leche materna.
- Después de amamantar, deje un poco de leche materna en el pezón y déjela secar.

Adherirse bien al seno mantiene los pezones cómodos

En general, el amamantar puede ser un poco incomodo al principio mientras que las madres y los bebés aprenden. ¡La práctica hace al maestro! Póngase en buena posición y adherirse/pegarse bien al seno es muy importante y evita los chances de la madre de sentirse incómoda o con dolor durante la alimentación. Después de 2 semanas aproximadamente de amamantar use una buena posición y que el bebé se adhiera al seno bien, la mayoría de la incomodidad se pasará.



Adherirse bien al seno previene dolor en los pezones:

- Agarre el bebé cerca a usted, mirando el pezón. Apoye el cuerpo y la cabeza del bebé.
- Cuando se adhiera al seno, apunte el pezón hacia el paladar de la boca del bebé. Haga que el bebé se llene la boca con el pezón y el seno. La barbilla del bebé debería tocar el seno.
- Si hay algo de pellizco o dolor cuando el bebé está en el seno, puede ser que el seno no está lo suficientemente lejos en la boca del bebé. Aleje el bebé del seno e intente adherirlo/pegarlo nuevamente.
- Evite los chupos y los biberones durante el tiempo que el bebé está aprendiendo buenas habilidades para amamantarse.
- Deje secar el pezón y el seno después de amamantar. Cambie su brasier o las almohadillas para que el pezón no este húmedo.
- Use una forma diferente de cargar al bebé cada vez que lo amamante. Esto permite que la lengua del bebé descansa bajo una parte diferente del seno.

Aliviar el dolor de los pezones cuando duelen

Un poco de dolor en los pezones o sensibilidad es normal durante los primeros días del amamantamiento. Muy doloroso, quebrados o que sangran NO es normal.

El dolor que dura más ocurre cuando el bebé no está bien agarrado y adherido al seno durante el amamantamiento. El dolor también podría ser de pezones que son planos o invertidos, los senos que están muy llenos, o con afta (infección de levadura) en los pezones.

- Arregle cualquier problema al cargar/agarrar y adherir al bebé para el amamantamiento. Pida ayuda a su consultor de lactancia, nutricionista o enfermera.
- Alimente del seno que duele menos primero.
- Cargue/Agarre al bebé con una técnica diferente para amamantar.
- Cubra el pezón que le duele con una toallita húmeda fría o tibia después de amamantar— lo que se sienta mejor.
- Generosamente presione algo de leche materna o lanolina purificada en las llagas del bebé o las partes que duelen después de la alimentación.
- Si el amamantar duele mucho, bombee o exprima su leche materna mientras que sus pezones se mejoran. Déle la leche materna a su bebé con una cuchara, una cuchara de medicina, o un goteador.

Si el bebé se aguanta y se adhiere cómodamente pero el dolor no se va después de un par de días, llame a su doctor, consultor de lactancia, enfermera o nutricionista para pedir ayuda! Probablemente tiene una infección (afta) u otra condición.



Apretando/Clutch or "Football" Hold

Es bueno para las madres con senos grandes o pezones invertidos. Agarre a su bebé, acostado en su espalda con su cabeza a la misma altura de su pezón. Aguante la cabeza del bebé con la palma de su mano por la base de la cabeza del bebé.



Meciéndolo/Cradle Hold

Esta es una posición común que es cómoda para la mayoría de madres. Agarre al bebé en su antebrazo con todo el cuerpo mirando hacia usted.



Meciéndolo cruzado/Cross Cradle or Transitional Hold

Esto es bueno para bebés prematuros o bebés que tienen problemas adhiriéndose. Agarre a su bebé en el brazo opuesto al del seno que usted está utilizando. Aguante la cabeza del bebé con la palma de su mano por la base de su cabeza.



Posición de lado/Side-Lying Position

Esta posición permite descansar o dormir mientras que el bebé es alimentado. Es bueno para las madres quienes han tenido cesáreas. Acuéstese en su lado con el bebé mirando hacia usted. Coloque el bebé cerca y guíe su boca hacia su pezón.

Información de posiciones de amamantamiento de la "Guía fácil para amamantar" por la Oficina de U.S. DHHS para la salud de la mujer.



Breastfeeding Welcome Here
Amamantar es bienvenido aquí

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