

AMAMANTANDO DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS

¿Como le hago para que mi bebe se apegue a mi pecho?

El agarrar bien el pezón es un paso muy importante para poder amamantar adecuadamente. Escoja una silla donde sentarse cómodamente y...

- Acune a su bebe con la cabezita recostada sobre su brazo mientras el cuerpo de su bebe se encuentra frente a usted.



- Con la mano libre (opuesta a la que esta abrazando el bebe) apoye su seno y con el dedo arriba de la areola y los dedos debajo del pecho.
- Agarre al bebe y coloque su boca cerca de su pezón. Rose suavemente los labios del bebe.



- Cuando el bebe abra la boca, inmediatamente coloque el pezón dentro de la boca del bebe hasta que la nariz del bebe toque su seno.
- Cuando termine de amamantar, rompa la succión poniendo su dedo entre su pecho y las encías del niño

¡Empezando bien!

El amamantar debe empezar durante la primera hora de la vida del bebe. Su bebe estará alerta por un periodo de dos horas y después dormirá por lo menos de 4 a 6 horas seguidas. Las siguientes 24 horas encontraran al bebe medio despierto y medio adormilado con solo un poco de interés en amamantar. **Los bebes que son amamantados deben de hacerlo por lo menos entre 8 a 12 veces cada 24 horas.** Un bebe recién nacido puede que coma cada 1.5 a 2 horas con una duración de 10 a 15 minutos en cada pecho. Sin embargo, algunos bebes solo amamantan 15 a 20 minutos en un solo seno. Usted debe despertar al bebe si han pasado mas de 4 horas desde la ultima vez que comió. Recuerde que las alimentaciones se marcan de principio a principio. Después de las primeras 24 horas se observaran periodos en que el bebe se encuentra menos adormilado y mas alerta. Al menos que su doctor lo recomiende, a los bebes que se amamantan no se les da ningún otro suplemento además del pecho. No le de ni agua ni formula a su bebe.

¿Como se si mi bebe esta recibiendo suficiente comida?

Los pañales húmedos y los defecados puede que varíen durante los primeros dos días de vida del bebe con un promedio de 2 defecaciones y dos pañales húmedos en 24 horas. Para el tercer día, su bebe debería:

- Pegarse bien al pezón.
- Humedecer por lo menos 6 pañales cada 24 horas.
- Efectuar tres defecaciones amarillentas cada 24 horas. Existe una diferencia entre las heces llamadas maconioum y las que están basadas en leche materna. Las primeras son negras o verdas y pegajosas las segundas amarillentas y sueltas.

Usted empezara a notar:

- Pechos llenos de leche que gotean al dar de mamar. Usualmente al lado opuesto al cual esta dando.

Los bebes amamantados deberán ser vistos por su doctor para chequear por señales de deshidratación e ictericia (la piel adquiere un color amarillento).

(véase al respaldo)



KAISER PERMANENTE.

¿Hay medicinas o comidas que debo de evitar?

Por lo general no existen comidas que deben de evitarse mientras este amamantando. Es importante que no se ponga a dieta mientras esta dando de mamar ya que esta comiendo por dos; por usted y por su bebe. Lo mejor que puede hacer es el tomar suficientes líquidos y consumir suficientes alimentos hasta que satisfaga su hambre y su sed. En raras ocasiones puede que el bebe sea alérgico a la proteína contenida en la leche de vaca que ha consumido la madre. Los síntomas de esta alergia varían pero pueden ser diarrea, irritaciones de la piel, irritabilidad, y gases. Si sospecha que su niño padece de este tipo de alergias, evite el consumo de productos lácteos por lo menos por dos semanas y observe si los síntomas del bebe mejoran. Mientras este amamantando, evite el consumo de alcohol porque este se transmite a través de la leche materna y puede ser dañino para el bebe. Drogas callejeras tales como anfetaminas, cocaína, heroína y marihuana y fenciclidina o PCP pueden también pasar a través de la leche materna y dañar a su bebe. Trate también de reducir su consumo de cafeína mientras este dando de mamar. El consumir solo una taza de café por la mañana no le será dañino al bebe, pero el consumir mas de una taza puede que le cause irritación y problemas al dormir. Varias medicinas pueden tomarse mientras este amamantando, pero hay algunas que pueden causarle problemas al niño. Las siguientes no causan ningún daño: acetaminofen (o Tylenol) e ibuprofen (Advil y Motrin). Sin embargo, la aspirina debe ser evitada. Déjele saber a su doctor y a su pediatra que esta dando de mamar. Pídale al doctor que le aconseje si puede tomar ciertos medicamentos. Cuando tome sus medicinas tómese las despues de haber amamantado y no antes de empezar.

Preguntas



Si alguien en su familia habla o lee ingles estas direcciones son de mucha utilidad:

La Leche League International
<http://www.lalecheleague.org>

Centros Para el Control y la Prevencion de Enfermedades CDC
<http://www.cdc.gov/spanish>

NOAH - Acceso Computarizado a la Salud de Nueva York
<http://www.noah-health.org/spanish/spwelcome.html>

Amantar: Sencillo y Puro
Gwen Gotsch - La Leche League

Medicamentos que se pueden tomar mientras amamanta a su bebe

Estos medicamentos por lo general no tienen consecuencias.

Acetaminophen	Ibuprofin
Anticonceptivos	Naprosin
Cimetidine	Pseudoephedrine
Codeina	

Medicamentos que debe de evitar mientras amamanta:

5- Acido Aminosalicilico*	Ergotamine
Aspirin (salicylates)*	Lithium
Bromocriptina	Methotrexate
Clemastina*	Phenindione
Cyclophosphamide	Phenobarbital*
Cyclosporina	Primidone*
Doxorubicin*	Sulfasalazine*

* al menos que lo recomiende el doctor

Medicamentos que debe de evitar mientras amamanta:

Cocaina	Phencyclidine (PCP)
---------	---------------------

PREOCUPACIONES COMUNES

Hinchazón de los pechos

Este sucede usualmente en los primeros días al empezar a amamantar o si de momento da de mamar menos. El amamantar frecuente y regularmente es el mejor antídoto contra la hinchazón. El tomar una ducha o el aplicar compresas calientitas antes de empezar a dar de mamar puede aliviarle este malestar. El aplicar compresas frías puede también aliviarle estos malestares. El exprimirse la leche antes de dar el pecho puede que le ayude también a que el bebe se pegue mejor al pecho. Si no pudiese ni exprimirse la leche ni hacer que el bebe se pegue al pezón, llame a su doctor o enfermera especialista.

Pezones cuarteados y adoloridos

Los pezones cuarteados o adoloridos son el resultado de que el bebe este mal pegado al pezón. Para prevenir esto asegúrese que la posición del bebe sea correcta y que sus labios y encías estén al rededor de toda la areola y no solo en el pezón. Si usted tuviera los pezones dañados exprímase un poco de leche y aplíquese la en forma de pomada al rededor del pezón. Deje que se seque al aire libre. Lávese los senos a diario y evite el aplicarse cremas y pomadas al menos que se lo recomiende el doctor. Si los malestares continúan, consulte a su medico.