

Amamantamiento

Planeando hacia el futuro durante el embarazo



Haga planes

- Asegúrese que su doctor y el doctor del bebé apoyen su plan para amamantar.
- Organice a 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 a amamantar cuando regrese a trabajar.
- Conozca el hospital para aprender acerca de las pólizas y el personal que le ayuda con el amamantamiento.

Cuidado del seno

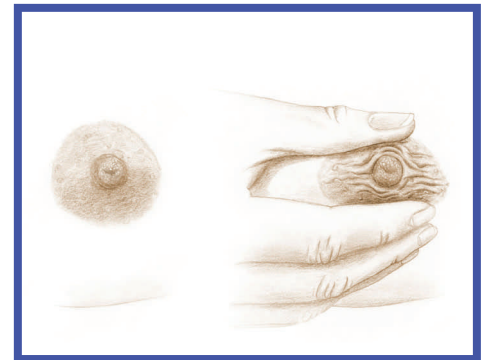
- Sus senos se agrandan naturalmente durante su embarazo. Si no es así, hable con su doctor, enfermera, consultor de lactancia o nutricionista.
- Báñese como lo hace normalmente. Use crema para la piel seca o estrías.
- Los senos pueden gotear después de la semana 20 del embarazo. Esto es normal. El liquido es calostro, su primera leche.
- Durante el tercer semestre, colóquese un sostén cómodo por el restante del embarazo y el amamantamiento.

Cuidado de los pezones

- Báñese como lo hace usualmente.
- Sus pezones se oscurecerán más y posiblemente crecerán durante su embarazo. Esto es normal.
- Los pezones más “salidos” son más fáciles para el bebé para pegarse porque el bebé puede sentir el pezón en la boca.
- Los pezones “planos” o “invertidos” pueden ser un poco más desafiantes porque es difícil para los bebés sentirlos en la boca. Reduzca problemas manteniendo otras cosas, como los chupos o biberones, fuera de la boca de los niños.

Haga la ‘prueba del pellizco’

- 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 misma vez que se pellizca.
- Un pezón normal se moverá hacia adelante.
- Los pezones planos o invertidos se moverán hacia dentro. Estos pueden causar problemas con el amamantamiento. Pida ayuda antes de tener el bebé.

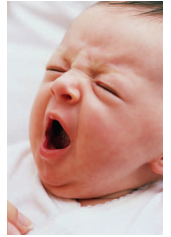


Aprender a amamantar

- Aprenda acerca de 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.
- Los básicos de “cómo hacerlo” del amamantamiento no son difíciles , pero toman practica.
 - ◆ 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 debería sentir un tirón pero no es un dolor fuerte.
 - ◆ Durante el amamantamiento debería escuchar al bebé tragar.
 - ◆ La mayoría de las comidas duran de 15 a 45 minutos. Los bebés deberían comer entre 1½ - 3 horas. Esto es aproximadamente entre 8 a 12 veces cada 24 horas.

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/turnos.
- 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 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 al menos 1½ — 3 horas. Los bebés tienen estómagos pequeños y necesitan comer más seguido en las primeras semanas.
- Vaya 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 a amamantarse sin los chupos o los biberones. Agua o 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 en la noche.
- 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. Déle más abrazos y amamante para consolarlo.
- Pida ayuda si amamantar le duele o el bebé no se pega bien.



Planificación familiar/Control de natalidad

- 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 del seno no son todas lo mismo. Hable con una enfermera, nutricionista, o consultor de lactancia acerca de las que son más fáciles y más cómodas. Espere hasta que el bebé haya nacido antes de conseguir una bomba.



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.

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

This institution is an equal opportunity provider
Esta es una institución de igualdad de oportunidades