

Consejos y recursos sobre lactancia materna / lactancia

Los beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna ofrece muchos beneficios para los bebés y las madres. La leche materna está repleta de nutrientes y anticuerpos que ayudan a estimular el sistema inmunológico de su bebé, y la lactancia puede ayudarla a formar un vínculo fuerte con su pequeño. Debido a estos grandes beneficios, vale la pena probar algunos de estos consejos y trucos sobre la lactancia y hablar con un asesor en lactancia o con su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento personalizado si necesita ayuda con la lactancia. La experiencia de cada mujer y cada bebé es diferente, y algunas nuevas mamás descubren que la lactancia materna requiere un poco más de esfuerzo que otras. Ya sea que la lactancia materna sea bastante fácil o presente algunos desafíos para usted, sepa que lo está haciendo muy bien y que las cosas encajarán con el tiempo.

19 consejos y trucos para amamantar

1. **Asista a las clases de lactancia** Es una buena idea obtener información e instrucciones sobre cómo amamantar mientras todavía está embarazada, especialmente si es madre primeriza (o si ha pasado un tiempo desde que amamantó). Las investigaciones muestran que las mujeres que aprenden sobre la lactancia materna durante el embarazo tienen más probabilidades de tener éxito que las que no lo hacen.
2. **Ármate con los suministros de enfermería adecuados** Cualquier cosa que pueda ayudar a hacer su vida más simple y más cómoda mientras amamanta a su bebé es una adición bienvenida. **Aquí hay algunas cosas que debe considerar comprar:**
 - Un sostén de lactancia que le quede bien puede brindarle a sus senos el nivel adecuado de apoyo y hacer posible alimentar a su bebé sin desvestirlo por completo. Es posible que desee abastecerse de sujetadores de lactancia antes de que nazca su bebé. Piense en comprar una talla más grande, porque sus senos pueden agrandarse después de dar a luz.
 - Las almohadillas para el pecho pueden ser útiles ya que sus senos pueden perder un poco de leche de vez en cuando. Evite los revestimientos de plástico que pueden irritar sus pezones. Si no desea comprar almohadillas, puede doblar un paño absorbente o usar un pañuelo.
 - Necesitará un extractor de leche, biberones y bolsas de almacenamiento de leche materna para poder extraer la leche y guardarla para más tarde.
 - Puede que le guste la comodidad adicional de una almohada de lactancia.
 - Una mecedora o un deslizador pueden ayudar a que la lactancia sea más cómoda para usted, y el movimiento de balanceo o deslizamiento puede ayudar a calmar a su pequeño.
 - Un taburete puede ayudar a levantar las piernas y el regazo más alto y acercar aún más a su bebé a sus senos. Si compra un planeador de guardería, puede que venga con una otomana a juego o un reposapiés incorporado.
3. **Informe a su proveedor de atención médica que planea amamantar**

Es una buena idea decirle a su proveedor de atención médica mientras aún está embarazada que le gustaría amamantar a su bebé. De esa manera, su proveedor puede asegurarse de que tenga la información y los recursos que necesita. Si está elaborando un plan de parto, puede incluir sus deseos sobre la lactancia materna en ese documento y también recordarle a su equipo de atención médica sobre sus planes cuando ingrese en el hospital para dar a luz.

Si está tomando algún medicamento, su proveedor de atención médica definitivamente debe saber que está planeando amamantar. En algunos casos, su proveedor puede recomendar un medicamento alternativo para el período mientras amamanta a su pequeño.

4. Amamante inmediatamente después del Nacimiento

Es beneficioso amamantar a su pequeño poco después de nacer. Los recién nacidos generalmente están listos para amamantar dentro de la primera hora después del nacimiento.

Esas primeras tomas nutren a su bebé, por supuesto, y los ayudan a comenzar a descubrir esta nueva habilidad y rutina de la lactancia materna. Otros beneficios incluyen los siguientes:

- La leche que sale en los primeros días es en realidad calostro, un líquido amarillo espeso que está lleno de proteínas y anticuerpos que apoyan el crecimiento y desarrollo de su bebé.
- La lactancia materna estimula la liberación de la hormona oxitocina, que puede ayudarla a crear lazos afectivos con su bebé y ayudarla a sentirse más segura de sus habilidades de crianza.
- El contacto piel a piel durante la lactancia ayuda a estabilizar la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, la respiración y los niveles de azúcar en sangre de su bebé.

5. Considere diferentes formas de enganche

Para amamantar, su bebé necesita "prenderse". Esto es cuando su bebé está bien sujeto a su seno con la boca bien abierta sobre su pezón, cubriendo la mayor parte de su areola y su nariz, labios y mentón cerca de su seno.

Aquí hay dos formas de hacer que su bebé se prenda cuando amamanta:

- Después de adoptar una posición cómoda para amamantar, ahueque su seno con la mano y guíe el pezón para acariciar el labio de su bebé. Esta acción estimula el reflejo de enraizamiento natural de su bebé para abrir la boca y succionar. Asegúrese de acercar a su bebé a su pecho y apunte su pezón hacia el paladar.
- El agarre "dirigido por el bebé" o la lactancia materna "relajada" implica que usted se acueste boca arriba y coloque a su bebé sobre su pecho con la mejilla de su bebé cerca de su pecho. Su bebé explorará naturalmente su entorno, encontrará su pezón y se pegará.

6. Pruebe diferentes posiciones para amamantar

Hay una variedad de posiciones para amamantar que puede usar para ayudar a su bebé a prenderse mejor y ayudar a vaciar sus senos de manera más efectiva.

Aquí hay cuatro posiciones para amamantar que puede probar:

- Soporte de cuna. Este es el agarre más tradicional que muchas mamás prueban primero. Acune a su bebé con el brazo que está del lado del que está amamantando. Su cabeza debe descansar en la curva de su codo, mirando hacia su pecho, y su cuerpo debe estar hacia adentro hacia usted. Asegúrese de apoyar siempre la cabeza de su bebé, ya que pasará un tiempo antes de que pueda sostener la cabeza por sí misma.
- Soporte de cuna cruzada. Esto es similar a la posición de cuna, excepto que aquí sostiene a su bebé con el brazo opuesto al seno del que está amamantando. Sostenga la cabeza de su bebé con su mano y coloque su trasero en la curva de su codo. Su otro brazo puede sostener su seno desde abajo. Querrá que el cuerpo de su bebé se vuelva hacia usted. Esta posición es muy buena para los recién nacidos que tienen problemas para prenderse.
- Agarre de fútbol. Tal como suena, esta posición implica colocar a su bebé debajo del brazo como si estuviera sosteniendo una pelota de fútbol. Querrá sostener a su bebé a su lado al nivel de su cintura mientras sostiene su espalda con su brazo. Su cabeza debe estar inclinada hacia su pecho. Esta posición puede funcionar bien si ha tenido una cesárea, si tiene senos grandes o si ha tenido gemelos y desea alimentar a sus bebés simultáneamente.
- Posición de costado. Mientras está acostado de lado, coloque a su bebé a su lado y levante su pecho hasta que esté al alcance de su bebé para que pueda acceder fácilmente a su pezón. Esta posición es conveniente para las tomas nocturnas (solo asegúrese de volver a poner a su bebé en la cuna para dormir después). También es una buena posición para probar si ha tenido una cesárea.

7. Amamante de ambos senos por igual

Si su bebé tiene preferencia por un pecho, es una buena idea ofrecerle el otro pecho en la siguiente toma para asegurarse de que sus dos senos se vacíen por igual.

Aquí hay un consejo útil: si tiende a olvidar de qué pecho amamantó a su bebé por última vez, coloque un imperdible en la correa del sostén del otro lado después de una toma para recordarle cuál es el siguiente lado.

Si su bebé todavía quiere mamar de un solo pecho, puede extraerse del otro pecho para aliviar la presión y asegurarse de que su suministro de leche materna no disminuya.

8. Alivie el dolor de la congestión

La congestión es cuando los vasos sanguíneos de los senos se hinchan y los conductos lácteos se llenan en exceso de leche, lo que provoca malestar e incluso dolor. Puede suceder si su bebé no amamanta a menudo o de manera eficiente.

La mejor estrategia de prevención es alimentar a su bebé cuando tenga hambre y asegurarse de que amamanta de ambos pechos. La idea es drenar los senos con regularidad para evitar que se pongan dolorosamente duros e hinchados. No querrás que tus senos se hinchen tanto que tu bebé no pueda prenderse correctamente.

Aquí hay algunos consejos más para lidiar con la congestión:

- Extraiga la leche materna manualmente o extraiga un poco de leche para ayudar a aliviar la presión antes de amamantar a su bebé.
- Masajee sus senos para ayudar a que la leche fluya

- Remoje una toalla de mano en agua tibia y colóquela sobre su pecho antes de amamantar. También puede tomar una ducha tibia. El calor puede ayudar a que fluya la leche.
- Si encuentra que el calor no funciona, intente usar una compresa fría entre o después de cada sesión de lactancia
- Mezcle sus posiciones de amamantamiento para ayudar a drenar diferentes áreas de sus senos.

Si estos consejos no funcionan, comuníquese con su asesor de lactancia o con su proveedor de atención médica para que lo aconsejen. No tiene que sufrir molestias o dolor en los senos; hay ayuda disponible.

9. No deje de amamantar si tiene mastitis

Ocasionalmente, un conducto lácteo obstruido puede infectarse. Esta es una afección llamada mastitis y los síntomas incluyen síntomas similares a los de la fiebre y el resfriado; pechos hinchados y dolorosos; senos que se sienten calientes al tocarlos; un bulto duro en su pecho; y rayas rojas en la piel de los senos.

Si cree que puede tener mastitis, llame a su proveedor de atención médica. Su proveedor puede recetarle un antibiótico que sea seguro para que usted lo tome mientras amamanta a su bebé.

Recuerde terminar todo el ciclo de antibióticos, incluso si sus síntomas han mejorado.

Mientras tanto, hay algunos remedios caseros que puede probar:

- Aplique una compresa tibia de calor húmedo o seco al bulto, o tome una ducha tibia
- Ofrezcale a su bebé el pecho con el conducto bloqueado y déjelo amamantar durante un período prolongado, ya que esto puede ayudar a drenar el conducto bloqueado. No se preocupe, es seguro para su bebé amamantar, ya que la infección no se le puede transmitir. De hecho, continuar amamantando puede ayudar a que la infección desaparezca antes.
- Masajee el bulto al mismo tiempo que amamanta a su bebé
- Use blusas holgadas o no use sostén durante unos días
- Extraiga la leche restante después de amamantar a su pequeño para ayudar a drenar el conducto bloqueado
- Aproveche todas las oportunidades para descansar y beber mucha agua.

10. Cuide sus pezones

Los pezones sensibles no son inusuales durante las primeras semanas de lactancia.

Eventualmente, esta ternura probablemente desaparecerá.

Para ayudar a reducir o prevenir las molestias en los pezones, siga estos consejos para la lactancia:

- Asegúrese de que su bebé esté bien prendido comprobando que la boca de su bebé esté bien abierta, cubriendo su areola y no solo la punta de su pezón
- Cambie la posición de amamantamiento de su bebé de vez en cuando.

Después de que su bebé amamante, pruebe estos consejos para el cuidado posterior de sus pezones:

- • Para un efecto calmante, deje que un poco de leche materna se seque en su pezón

- Si vive en un clima húmedo, esponga sus senos a la luz del sol, ya que el aire caliente puede ayudar a aliviar los pezones doloridos y agrietados.
- Use almohadillas de sostén entre las comidas, especialmente si sus senos tienden a gotear. Simplemente no use los forrados con plástico, ya que pueden atrapar la humedad, lo que puede causar fricción e irritación.
- Al bañarse, lávese los senos con agua y evite el uso de jabones, champús u otros limpiadores que irriten su piel.
- Pídale a su proveedor de atención médica que le recomiende un ungüento o una crema que pueda ayudar a tratar o prevenir los pezones doloridos, agrietados o sangrantes.

11. Siga las señales de su bebé cuando se trata de amamantar

Cada bebé es diferente y el suyo puede querer alimentarse con más o menos frecuencia que otros bebés, así que no se preocupe si su bebé no sigue el horario que esperaba de antemano.

No hay un horario de alimentación que deba seguir al pie de la letra. En cambio, preste atención a las señales de hambre de su bebé. Tenga en cuenta que la frecuencia con la que su bebé quiere alimentarse también cambiará con el tiempo y puede subir y bajar periódicamente como resultado de cosas como los estirones de crecimiento.

Las señales de que su bebé tiene hambre pueden incluir cuando

- está despierto y alerta
- se lleva las manos a los labios
- se chupa los dedos
- flexiona los brazos con las manos en un puño
- gime y mueve los brazos y las manos
- acaricia su seno.

El llanto puede ser una señal tardía de hambre, así que trate de no esperar hasta que su bebé comience a llorar para alimentarlo.

En las primeras semanas de su bebé, es probable que su recién nacido quiera alimentarse con una frecuencia de 2 a 3 horas (de 8 a 12 veces al día). Puede pasar de 10 a 15 minutos amamantando de cada seno, o incluso puede amamantar por períodos más prolongados.

Las sesiones prolongadas de lactancia, así como la alimentación con más frecuencia durante un período de tiempo, pueden ser un signo de alimentación en grupo, que suele suceder por las noches durante los períodos de crecimiento acelerado, por ejemplo.

12. Compruebe que su bebé esté recibiendo suficiente leche materna

Probablemente se esté preguntando si existe una manera fácil de comprobar que su bebé está recibiendo suficiente nutrición. A continuación, se ofrecen cinco consejos para comprobar que su recién nacido esté recibiendo una cantidad suficiente de leche materna:

- Escuche si su bebé traga mientras lo amamanta, generalmente después de varias succiones.

- Vigile a su bebé para ver si parece satisfecho durante algunas horas después de la sesión de alimentación. Por ejemplo, lo más probable es que los brazos de su bebé estén relajados con las palmas abiertas, lo que indica que está lleno y contento.
- Antes de amamantar, sus senos pueden sentirse llenos y firmes, pero después de amamantarlos se sentirán más suaves. Esta es una señal de que su pequeño ha sido alimentado. A medida que pasa el tiempo, notarás esta diferencia menos. Puede pensar que sus senos están completamente vacíos de leche, pero sepa que sus senos siempre están en proceso de producir leche.
- Una señal muy precisa de que su bebé está comiendo lo suficiente es el crecimiento constante. Su proveedor de atención médica controlará el peso, la longitud y la circunferencia de la cabeza de su bebé en cada chequeo. Sepa que es normal que un recién nacido pierda hasta el 10 por ciento de su peso al nacer en los primeros días, pero al final de su segunda semana, debería volver a aumentar de peso a un ritmo constante.
- Hacer un seguimiento de los pañales mojados y sucios de su pequeño le ayuda a saber que está comiendo bien. En el primer mes de su bebé, puede producir alrededor de seis o más pañales mojados al día con orina de color claro, y tener de tres a cuatro evacuaciones al día que son suaves y de color amarillento. Más adelante, la frecuencia de las deposiciones puede disminuir.

Si alguna vez le preocupa que su bebé no esté comiendo lo suficiente, llame a su proveedor de atención médica; no espere hasta el próximo chequeo programado.

13. Aumente su producción de leche, si es necesario

Para ayudar a aumentar su producción de leche, aquí hay cuatro cosas que puede hacer:

- Amamante con más frecuencia, ya que esto hará que sus senos produzcan más leche.
- Bombeo después de amamantar, ya que esto puede ayudar a estimular sus senos para que produzcan más leche.
- Beba mucha agua y siga una dieta nutritiva
- Trate de reducir el estrés y relajarse. Por ejemplo, tómese un tiempo para ti todos los días, incluso si son solo 15 minutos.

Estas son algunas de las razones por las que puede tener poca producción de leche:

- Es posible que no esté amamantando con suficiente frecuencia (recuerde que los recién nacidos se alimentan de 8 a 12 veces al día). Amamantar o extraer leche con poca frecuencia puede indicarle a sus senos que produzcan menos leche.
- Si su bebé nació prematuramente, es posible que su bebé prematuro no sea lo suficientemente fuerte para extraer suficiente leche de sus senos. Esto puede provocar una disminución en la producción de leche.

Comuníquese con su asesor de lactancia o su proveedor de atención médica para obtener consejos más personalizados sobre cómo aumentar su producción de leche materna.

14. Considere usar un extractor de leche

Es posible que necesite o desee extraerse la leche si

- las circunstancias le dificultan la alimentación de su recién nacido; por ejemplo, si su bebé nace prematuramente y está en la UCIN
- sus senos están hinchados después o entre las tomas

- tiene mastitis; El bombeo puede ayudar a aliviar las molestias asociadas con esta afección.
- su bebé quiere mamar de un solo pecho y no del otro
- le gustaría tener un poco de leche materna adicional almacenada para que otra persona, como su pareja o una niñera, pueda alimentar a su bebé con biberón
- Vuelve al trabajo y planea extraerse leche durante el día.

Hay muchos extractores de leche diferentes disponibles; otra opción es elegir la expresión manual. Si tiene problemas para decidir, hable con su asesor de lactancia o su proveedor de atención médica para que le aconseje. Su asesora de lactancia también puede ayudarla a aprender cómo dominar la expresión manual o cómo usar su nuevo extractor de leche.

Al principio, su bebé puede ser un poco receloso de alimentarse con biberón, especialmente porque será nuevo para él, pero con el tiempo se acostumbrará. En algunos casos, es posible que su bebé se niegue a quitarle el biberón, pero se lo tomará felizmente de su pareja o de una niñera. Por eso, vale la pena probar diferentes enfoques.

15. Espere con la introducción de un chupete

Darle un chupete a su bebé puede ayudarlo a calmarlo entre comidas; sin embargo, ofrecerlo en esas primeras semanas puede tener un efecto negativo en el suministro de leche y disuadir a su bebé de querer mamar.

Los expertos recomiendan esperar hasta que su bebé se haya acostumbrado a la lactancia materna antes de ofrecerle un chupete.

Por supuesto, puede usar un chupete con moderación para consolar a su bebé antes de eso, como cuando está recibiendo una vacuna, pero también puede ofrecerle su dedo meñique limpio para que succione y se sienta cómodo durante estos períodos cortos.

16. Prepárese para amamantar en público (¡si así lo desea!)

En algún momento, es posible que desee amamantar a su bebé mientras está en un lugar público.

Aquí hay algunos consejos para amamantar en público:

- Use ropa que le permita acceder fácilmente a sus senos, como una blusa holgada o una camisa con botones
- Es posible que desee usar una funda de lactancia, una bufanda de gran tamaño o una manta ligera para cubrirse cuando esté amamantando. Practique esto en casa para que usted y su bebé se acostumbren.
- Amamante mientras lleva a su bebé en un cabestrillo o portabebés suave. Esto no solo es práctico, sino que también mantiene a su bebé cómodamente cerca de usted.
- Busque un salón para mujeres o un vestidor en una tienda departamental para que tenga un lugar tranquilo para amamantar.

17. Preste atención a su nutrición y bienestar

Mantener un estilo de vida saludable es tan importante ahora que está amamantando como lo era cuando estaba embarazada y en otros momentos de su vida.

A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a mantenerse encaminado:

- Consuma comidas saludables y bien balanceadas mientras amamanta. Incluya muchas frutas, verduras, cereales integrales y alimentos ricos en proteínas como carnes magras, frijoles y productos lácteos. Para producir leche materna, su cuerpo puede necesitar alrededor de 450 a 500 calorías adicionales al día (2.500 calorías en total) si tiene un peso normal.
- Tome un multivitamínico u otro suplemento si lo recomienda su proveedor de atención médica.
- Beber abundante agua. Trate de consumir al menos ocho vasos al día para mantenerse hidratado, ya que la lactancia consume mucho líquido. Manténgase alejado de las bebidas azucaradas, incluso los jugos.
- Descanse lo más que pueda y trate de dormir cuando su bebé duerma para aprovechar esas oportunidades de descanso.

18. Evite el alcohol y el fumar, y limite ciertos alimentos

Los siguientes consejos son recordatorios de que mientras esté amamantando, le pasará lo que come y bebe a su bebé, lo que significa que ciertas cosas deben evitarse o limitarse para asegurarse de que su bebé no se vea afectado de manera negativa:

- Limite su consumo de cafeína a 200 mg al día. La cafeína puede irritar a su bebé y afectar su sueño.
- Limite el consumo de mariscos con alto contenido de mercurio, como el pez espada, la caballa real y el blanquillo
- Evite fumar, ya que la nicotina puede interferir con el sueño y la salud de su bebé. El humo de segunda mano también aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y enfermedades respiratorias en su bebé.
- Evite beber alcohol, ya que no es seguro para su bebé. Si toma alguna bebida ocasionalmente, espere de dos a tres horas para que salga de su sistema antes de amamantar. "Bombear y vaciar" su leche no acelerará la eliminación del alcohol de su leche materna.

19. Obtenga ayuda si tiene problemas con la lactancia materna

Conclusión sobre la lactancia materna

Si amamantar es difícil o incómodo, no dude en pedir ayuda y no se avergüence. La lactancia materna es un proceso natural, pero requiere tiempo y práctica, y pueden surgir problemas en el camino. Hay muchas personas y recursos a los que puede acudir en busca de orientación y apoyo: su propio proveedor de atención médica, las enfermeras y el personal del hospital, un asesor de lactancia y también organizaciones como La Leche League International.

La lactancia materna puede ser un desafío a veces, especialmente si es una nueva mamá, y es normal sentirse un poco ansioso por ello.

La Fuente:

<https://www.pampers.com/en-us/newborn-baby/feeding/article/lactation-consultant-what-you-need-to-know>

RECURSOS LOCALES ADICIONALES

La Leche League International– lli.org

WIC- 29 N Hamilton St Poughkeepsie / (845) 452-6478

Dutchess Dept. Of Health- 29 N Hamilton St Poughkeepsie / (845) 486-3419

Healthy Families- 29 N Hamilton St Poughkeepsie / (845) 452-3387