

Puntos Basicos para Amamantar

Amamantar a su bebé es la forma más natural de alimentarlo, pero esto no significa que la técnica viene naturalmente para cada mamá y su bebé. De hecho, puede tomar varias semanas para comenzar, y unos pocos meses para adquirir la destreza. Los bebés nacen sabiendo como tomar el pezón y mamar; las mamás, por otro lado, no tienen el instinto de saber como amamantar. Ellas tienen que aprender. Aquí hay algunos consejos de las expertas.

- **Compre un libro sobre alimentación de pecho.** Muchos problemas se pueden evitar fácilmente si esta informada. Hay muchos libros entre los que puede elegir, y los puede encontrar en su biblioteca pública.
- **Congestionamiento.** Cuando la leche comienza a llegar a sus pechos, estos se llenan de leche rápidamente y se pueden endurecer. Exprimiendo una pequeña cantidad de leche hará que su bebé pueda agarrarse del pezón más fácilmente. Esto también aliviará la sensación de tener sus pechos demasiado llenos.
- **Agarrando el pezón.** Exprima un poco de leche y póngala en su pezón. Esto ayudará a que su bebé entienda de donde viene la leche y le animará a mamar. Si su bebé está furioso y llora inconsolablemente trate de envolverlo en sus brazos o trate de hacer un ruido neutro tal como abrir la llave de la ducha (la regadera de la bañera), poner el sonido estático de la radio, o prender la aspiradora. Esto a veces hace que el bebé se calme y usted pueda tratar de darle pecho otra vez. Una vez que su bebé haya agarrado el pezón, y después que el bebé se haya alimentado, acuérdesese de eliminar el vacío que se ha formado entre su pecho y la boca del bebé poniendo su dedo dentro de la boca del bebé, antes de retirarlo de su pecho.
- **Si el bebé tiene sueño.** Muchos bebés se duermen mientras se están alimentando; a otros les es difícil despertar para alimentarse. En estos casos pruebe de hacer esto:
 - Hacerlo eructar y cambiar el pañal de su bebé antes de cambiarlo de un pecho al otro
 - Desvestirlo y dejarlo en pañales solamente
 - Ponerlo de espaldas, a la mayoría de los bebés no les gusta ésta posición sin protección y despiertan inmediatamente
 - Hacerle cosquillas debajo de la barbilla o en las mejillas mientras se amamanta, para recordarle que siga mamando
 - Masajear los brazos y las piernas del bebé mientras le amamanta (esto puede ser una tarea para su compañero)
- **Leche que gotea.** Otro problema que es común, pero incómodo, es la leche que gotea de sus pechos cuando usted no está amamantando a su bebé. Esto es muy común durante las primeras semanas. Póngase un par de almohadillas en cada pecho y reemplácelas tan pronto se mojen, así se sentirá más confortable. Las blusas de tela estampada disimularán las manchas. El goteo disminuirá con el tiempo.
- **Prepárese para el dolor.** Durante los primeros días, el amamantar a su bebé también estimulará su útero a contraerse, causándole calambres y dolor. Durante las primeras

semanas podría tener dolor en los pezones por varias razones. (Un calmante que no contenga aspirina le puede aliviar el dolor.) La causa más común del dolor de los pezones es el uso de una posición incorrecta al amamantar. Trate diferentes posiciones para sostener a su bebé, tal como sostener una pelota de “football” (la cabeza de su bebé en su pecho y las piernas debajo de su brazo); sostenerlo atravesado (la cabeza del bebé en su pecho y el estómago descansando sobre el suyo); acostado de lado (usted y el bebé están acostados de lado con la cabeza del bebé en su pecho). Puede encontrar todas estas posiciones en libros sobre como amamantar. Como cada mamá y cada bebé son diferentes, la posición que le dio buen resultado a su hermana o a su amiga puede que no resulte para usted. Recuerde, después del periodo de aprendizaje, cuando usted y su bebé sepan como hacerlo, el dolor se calmará y el goteo disminuirá, entonces usted y su bebé realmente disfrutarán del tiempo especial que pasan juntos. Si tiene alguna pregunta acuérdesese de llamar a su doctor o enfermera especialista.

Para más información:

The Complete Book of Breastfeeding by Marvin S. Eiger and Sally Wendkos Olds, 1999
The Nursing Mother's Companion by Kathleen Huggins, 1999