

¿Cómo Empezar a Dar el Pecho?

La decisión de darle pecho a su bebé puede crear mucha ansiedad y generar muchas preguntas. La actitud de su pareja, la suya y la de su familia, así como su estilo de vida, pueden afectar al éxito de su decisión. Sin dudas la leche materna es la mejor para su bebé, pero este tipo de alimentación le debe resultar agradable a usted, a su pareja, y a su bebé. Si, por cualquier motivo, dar el pecho no es para usted, está bien. Alimentar con pecho a su bebé por sólo una semana es mejor a que nunca lo haga. Parte del éxito en alimentar a su bebé con pecho es estar bien informada. He aquí una lista de preguntas que generalmente tienen las madres que darán el pecho por primera vez.

¿Cómo cuido de mis pechos?

Revise sus pezones (preferiblemente antes del nacimiento de su bebé) para asegurarse que no están chatos o invertidos. Los pezones chatos o invertidos pueden causar dificultad para que su bebé pueda alimentarse de ellos. Esto se puede remediar con escudos de pecho que se consiguen en tiendas de maternidad. Si necesita ayuda hable del tema con su médico obstetra o su enfermera partera.

No se lave los pezones con jabón durante los últimos meses del embarazo o durante el periodo cuando este amamantando. Sus pezones producen sus propios aceites y el jabón puede secalos. Los pezones secos pueden ser dolorosos.

¿Qué Necesito Para Alimentar Con Pecho?

- Invierta en un libro sobre alimentación con pecho. Se pueden evitar muchos problemas si se está bien informada. Hay muchos libros para escoger sobre el tema en las bibliotecas públicas.
- Una silla o cama comfortable
- Un reloj para estar pendiente del tiempo de alimentación. El número exacto de minutos no es tan importante como una idea general de cuanto tiempo alimenta a su bebé en los primeros días o semanas.
- Una almohada para amamantar o almohada común firme. Es muy importante que la boca del bebé este a nivel con la areola de su pecho. Una almohada bajo el bebé puede ayudar mucho con la posición correcta.
- Líquidos para mamá. Darle pecho a su bebé puede causarle mucha sed. Tener un envase grande de plástico con tapa y popote es una buena idea. Recuerde nunca tener bebidas calientes cuando esté su bebé en sus brazos. Las bebidas calientes son la causa principal de quemaduras en la infancia.
- Una manera fácil de acordarse con cual pecho terminó de amamantar la última vez, es prender un alfiler de gancho en el brasier o ponerse un anillo en la mano del lado correspondiente.
- Una bomba de pecho. Muchas madres consideran a la bomba de pecho indispensable. Se usan para almacenar leche materna cuando la mamá tiene que alejarse del niño. Hay muchas marcas de bombas disponibles en los negocios que venden productos infantiles. Puede ponerse en contacto con grupos locales que prestan apoyo a las personas que están amamantando para obtener más información.

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

¿Dónde puedo llamar para pedir más información?

La Leche League International
9616 Minneapolis Avenue
Franklin Park, IL 60131
1-800-LA-LECHE

Nursing Mother's Council, Inc.
P.O. Box 50063
Palo Alto, CA 94303
415-591-6688

Pídale a su pediatra o enfermera especialista el folleto "Tips from Breast-feeding Moms"