

### Sugerencias de Mamás que Alimentan con 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. Aunque amamantar a un bebé es la manera más natural de alimentar a un bebé, la técnica no viene naturalmente para todas las parejas de madres y bebés. De hecho, le puede llevar varias semanas para iniciar y varios meses hasta que se sienta hábil. Los bebés nacen con el instinto para encontrar el pezón y mamarlo. Para las madres, sin embargo, dar el pecho no es un instinto. Tienen que aprender. Parte del éxito es estar informada. He aquí unos consejos de las expertas . . . madres que dan pecho.

#### ¿Cómo Cuido Mis Pechos?

Chequee sus pezones (de preferencia antes del nacimiento de su bebé) para asegurar que no estén planos o invertidos. Los pezones planos o invertidos pueden causar que su bebé tenga dificultad para prenderse de ellos. Esto se puede remediar con protectores de pechos que pueden ser obtenidos en tiendas de maternidad. Si requiere ayuda hable con su doctor obstetra o su enfermera partera.

No se lave sus pezones con jabón durante los últimos meses de su embarazo, ni durante el tiempo que esté alimentando a su bebé. Sus pezones producen su propia grasa y el jabón puede secalos. Los pezones secos pueden ser dolorosos.

#### ¿Qué se requiere para alimentar con pecho?

- Una silla confortable o cama
- Un reloj para estar pendiente de las horas 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.
- Almohada de lactancia o almohada firme regular. Es muy importante que tenga la boca del bebé a nivel con la areola de su pecho. Una almohada debajo del bebé ayudará en esta situación.
- Líquidos para Mamá. Darle pecho a su bebé puede causarle mucha sed. Tener un envase grande de plástico con tapa y un popote es una buena idea. Recuerde, nunca sostenga bebidas calientes cuando esté con su bebé en sus brazos. Las bebidas calientes son la causa principal de quemaduras en la infancia.
- Una manera fácil de acordarse de que pecho acabó de darle a su bebé, es poner un alfiler de pañal en el lado correspondiente de su brasier o un anillo que mueve de mano a mano.
- Un bombeador de pecho. Un artefacto diseñado para trasladar la leche de su pecho a un envase para almacenarlo. Muchas personas ven este aparato como indispensable. Preservando la leche de su pecho le permite a usted alimentar a su bebé cuando tiene que dejarlo en casa de otros. Hay varios lugares comerciales que proveen mercancías (productos) especiales para niños e infantes. Usted también puede ponerse en contacto con grupos locales que prestan apoyo para las personas que están alimentando a sus bebés con pecho para obtener la información necesaria.

- Invierta en un libro sobre como dar pecho. Muchos problemas pueden ser fácilmente evitados con información. Hay muchos de donde escoger y muchos los pueden encontrar en su biblioteca local.

## ¿Cuáles son algunas preocupaciones comunes para mamás que dan pecho a sus bebés?

- **Congestión.** La primera vez que sus pechos se llenan con leche, estos se llenarán rápidamente y pueden ponerse muy duros. Si se saca una pequeña cantidad de leche le facilitará que el bebé se prenda y también calmará la molestia de sus pechos llenos.
- **Guiando al bebé.** Sáquese un poco de leche y déjela alrededor de la areola y pezón. Esto ayudará a su bebé a entender de donde viene la leche y alentarle a mamar. Si su bebé está furioso y llora inconsolablemente, pruebe si con un poco de ruido se calma. Prenda la radio o la aspiradora, deje correr un rato el agua de la regadera, o envuélvalo fuertemente. Esto ayuda a algunos bebés a calmarse y podrá intentar darle el pecho otra vez.
- **El Bebé que se Duerme.** Muchos recién nacidos se quedan dormidos cuando los están alimentando. Otros tienen dificultad en despertarse para comer. Puede intentar lo siguiente:
  - Hágalo eructar y cámbiele los pañales entre cambios de pecho.
  - Desvista al bebé y déjelo sólo en pañales.
  - Acuéstelo boca arriba. A la mayoría de los bebés no les gusta esta posición desprotegida y se despiertan rápidamente.
  - Hágale cosquillas bajo el mentón y en los cachetes para recordarle que coma.
  - Masajee los brazos y piernas de su bebé mientras lo alimenta (esto es una buena tarea para asignarle a su compañero).
- **Goteo de leche.** Otro problema común pero molesto es el goteo de leche cuando no está lactando. Esto es muy común durante las primeras semanas de lactación. Se sentirá más cómoda si usa “nursing pads” y se los cambia en cuanto se mojen. Blusas hechas con telas de varios patrones ocultan las manchas más fácilmente. El gotear se reducirá con el tiempo.
- **Prepárese para tener un poco de dolor.** Durante los primeros días, la lactación le ocasionará una contracción del útero que le puede producir calambres o dolores secundarios. En las primeras semanas, los pezones estarán doloridos por varios motivos. El motivo principal puede ser mala posición. Intente diferentes posiciones, por ejemplo intente sostener al bebé como si fuera pelota de fútbol (la cabeza del bebé está en su pecho y los pies están bajo su brazo), otra posición es poner la cabeza del bebé en su pecho y su barriguita apoyada en la suya. Otra posición apropiada es cuando la madre y el niño se acuestan de costado (de lado) con la cabeza del niño en el pecho. Todas estas posiciones están descritas en los libros sobre lactancia. Porque cada bebé y mamá son diferentes, la posición que le funcionó mejor a su hermana o amiga a lo mejor no le resulte cómoda a usted. (Si esto le resulta doloroso, un calmante sin aspirina la puede aliviar).

Recuerde, después del período de aprendizaje, cuando ambos saben que hacer, el dolor y el goteo disminuirán, usted y el bebé realmente disfrutarán estos momentos tan especiales.

### Para más información:

*The Nursing Mother's Companion* by Kathleen Huggins, 1999

*The Complete Book of Breastfeeding* by Marvin S. Eiger and Sally Wendkos Olds, 1999

**Contact:**

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