

Amamantar: Superando los Desafíos del Amamantamiento

Muchas nuevas madres empiezan a amamantar y pronto quieren renunciar porque experimentan algunos desafíos que pueden presentarse al amamantar a un recién nacido. Pero con un poco de paciencia, puede superar estos retos.

Algunas mujeres experimentan molestias en el pezón o en los senos al amamantar. A menudo esto es causado por un agarre incorrecto o una pobre posición de succión.

“Si siente pellizcos de repente en medio de la alimentación o si siente que se desliza y suelta el pezón causando dolor, debe interrumpir la succión y volver a posicionarlo.”

Para ayudar a prevenir pezones adoloridos, tome todo el tiempo necesario para asegurarse que ambos están bien ubicados, con gran parte del seno, incluyendo la areola, en la boca de su bebé. Si su bebé no se prende bien, separe al bebé de su pecho e intente de nuevo.

Si usted tiene los pezones irritados o agrietados, hable con su profesional médico o con una consultora de lactancia. Ella puede ayudar con cualquier problema que pueda tener si el bebé no se prende bien, o le puede recomendar una crema pura de lanolina para el pezón, que sea segura mientras amamanta.

A veces sus senos pueden sentirse demasiado llenos de leche o saturados. Cuando sus senos están saturados, los conductos de la leche presionan contra sus pezones. La aureola se endurece y se aplana y el bebé no es capaz de prenderse bien.

En este caso, puede aliviar la saturación estimulando su flujo de leche. Tome una ducha caliente o aplique compresas calientes sobre su pecho. O bien, extraiga manualmente suficiente leche para suavizar los senos. Llame a su consultora o profesional médico de inmediato si tiene senos muy dolorosos, puntos calientes, franjas rojas en los senos, comezón o si tiene fiebre. Estos síntomas pueden indicar una infección.

Durante las primeras semanas, es posible que sus senos “dejen bajar leche” cuando no lo alimenta. Aunque es inconveniente, esto es normal. Un truco para controlar este flujo de leche no deseado es presionando levemente el pezón.

Puede proteger su ropa si coloca almohadillas absorbentes dentro de su sostén. Encuentra las almohadillas reutilizables y desechables en la mayoría de las farmacias o tiendas que venden artículos para bebés. Use el tipo mejor para usted. Y asegúrese de cambiarlas cada vez que se mojan. Este goteo cesará una vez que su dotación de leche se establezca.

Es posible que el apetito de su bebé aumente mucho durante la segunda semana de vida. Debido a esto, tal vez amamante con más frecuencia, entre 8 y 12 veces al día.

Esto es llamado *brote de crecimiento* y ocurrirá varias veces durante los primeros seis meses de vida.

Durante un brote de crecimiento, su bebé se despertará para alimentarse con más frecuencia durante la noche, a veces casi cada hora. Su cuerpo responderá a este aumento de demanda, produciendo más leche. Los brotes de crecimiento suelen durar en promedio de tres a cinco días.

Para mantenerse al día con este aumento de demanda es muy importante que usted descanse, coma bien y beba mucha agua. Si usted tiene alguna pregunta sobre la frecuencia con la que su niño está comiendo, hable con el médico de su bebé.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Amamantar: Superando los Desafíos del Amamantamiento

Cuando usted se sienta estresada por amamantar o sienta que quiere dejar de hacerlo, hable con su pareja o un amigo que la apoye en su lactancia. Llame a su profesional médico o consultora de lactancia para obtener consejo. Si necesita ayuda para encontrar una consultora de lactancia en su área, hable con su pediatra, su obstetra o al hospital para que la refieran.

Recuerde, usted no tiene que hacer todo sola. El papá también puede participar en las comidas llevándole al bebé a la hora de amamantar, ofreciéndole un vaso de agua, cambiando el pañal del bebé, o haciéndolo eructar.

Sea cual sea el reto que surja con la lactancia, recuerde que amamantar brinda beneficios emocionales y de salud que serán gratificantes tanto para usted como para su bebé.