

# Cómo Hacer Más Cómodo Amamantar

Amamantar le da a tu bebé un inicio más saludable en la vida. También ayuda a vincularte con él.

Como nueva madre, necesitarás algo de tiempo para acostumbrarte a amamantar. Es normal. Debes ser paciente contigo misma.

Estos consejos ayudarán a que sea más cómodo para ti y tu bebé cuando amamantas. Si tienes molestia de pezones o de pecho cuando amamantas, asegura que tu bebé se prenda bien en posición de succionar. Una gran parte de tu seno, incluyendo la areola, debe estar en la boca del bebé. Si es necesario separa a tu bebé para que lo vuelva a intentar.

Si tienes pezones agrietados, tu propia leche puede ayudar. Extrae un poco de leche y frótala suavemente en ellos. O puedes aplicar un poco de crema para pezones de lanolina pura.

Si tus senos están demasiado llenos de leche, tal vez le cueste trabajo al bebé prenderse. Si este es el caso, intenta...Tomar un baño tibio de regadera; Coloca compresas de agua calientita sobre tus senos; O trata de extraer algo de leche para suavizar los senos.

Es posible que tus senos goteen de vez en cuando durante las primeras semanas. Usa toallitas absorbentes para proteger la ropa. Cámbialas cuando estén húmedas.

En los primeros 6 meses, tu bebé tu bebé tendrá temporadas de crecimiento repentino. Durante este tiempo, va a comer más seguido, a veces hasta cada hora. Tu cuerpo va a responder produciendo más leche. Cuídate bien descansando, comiendo bien y bebiendo mucha agua.

Si en cualquier momento tienes los siguientes síntomas, llama a tu profesional médico de inmediato: Senos demasiado adoloridos; Áreas calientes o líneas rojas en tus senos; Comezón; O fiebre. Estos pueden ser síntomas de una infección.

Amamantar puede ser un reto al inicio. Recuerda que tu médico o especialista en la lactancia pueden ayudarte. Tu pareja, miembros de tu familia y amigos también pueden ayudarte al alimentarlo. Pueden traerte un vaso con agua cuando estés amamantando. O pueden hacer que tu bebé eructe y cambiarlo de pañal.

Aprenderás cómo amamantar a tu bebé con el tiempo. Y los dos se beneficiarán de la experiencia.