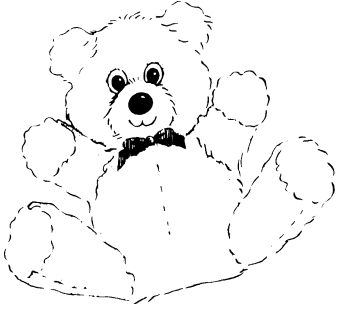


La Inquietud y Los Períodos de Crecimiento de Su Bebé



Todos los bebés, ya sean alimentados con botella o el pecho, tienen períodos de inquietud en las tardes o las noches. Los niños se inquietan por diferentes razones—no siempre se debe a hambre, pañal mojado u otra cosa que usted puede resolver. No es porque usted está produciendo poca leche o porque su leche no es adecuada. No se desespere si su niño está inquieto. Es importante que usted le ofrezca consuelo cuando lo necesita. Puede mecerlo, cantarle, llevarlo a pasear, lactarlo otra vez y ponerlo cerca de su cuerpo en un cargador suave. Si se siente agobiada, solicite ayuda de familiares o amigos. Los bebés crecen mejor y son más felices cuando se acurrucan y se les brinda amor.

La segunda semana es difícil para las madres que lactan. Su bebé puede tener un período de crecimiento y estará más hambriento e inquieto. Sus senos quizás han regresado a su tamaño normal. Esto es normal. Usted tiene suficiente leche. Responda a las demandas de alimentación de su bebé aunque sean frecuentes. Recuerde que él está tratando de duplicar lo que pesó al nacer. Después de dos días el abastecimiento de su leche se habrá ajustado. No se de por vencida. ¡La lactancia vale la pena!

Su bebé tendrá otros períodos de crecimiento o días en que está más hambriento y necesita más leche; esto ocurre alrededor de 4 a 6 semanas, a los 3 meses y de 5 a 6 meses de edad. Recuerde que su niño será un bebé solo por un corto tiempo. ¡Disfrútelo!

A Quién Pedir Ayuda

El cuidar de un bebé no es fácil. Usted se sentirá cansada y llena de dudas. ¿Estoy haciendo lo que debo por mi bebé? ¿Tengo suficiente leche? ¿Puedo soportar todo esto? Hablando con personas que saben mucho acerca de la lactancia sobre de sus experiencias durante las primeras semanas en casa, puede reanudar la confianza en sí misma. ¿A quién puede llamar?

- A su Especialista en la Lactancia de WIC: _____
- A su Consejera de WIC: _____
- A la Directora de la Liga de la Leche: _____
- A la Consultora de la Lactancia local: _____
- A una amiga que haya lactado y lo disfrutó: _____
- A su mamá, tía hermana si lactaron y lo disfrutaron: _____
- A su médico: _____
- El grupo que apoya la lactancia se reúne: _____



* Lleno a grupos que apoyan la lactancia y reuniéndose con otras madres como usted es divertido y la ayudará a hacer nuevas amistades.

Ilustrado por: Lisa Penny.

Desarrollado por: La Sección de Nutrición del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho (Nutrition Section, Idaho Dept. of Health and Welfare), Statehouse, Boise, ID 83720-1001, 1989.

Adaptado y reimprimido con autorización, por el Departamento de Salud, WIC y Servicios de Nutrición.



DH 150-277, 5/00

Esta institución provee oportunidades iguales a todos.



Conceptos Básicos Sobre la Lactancia

LAS PRIMERAS SEIS SEMANAS



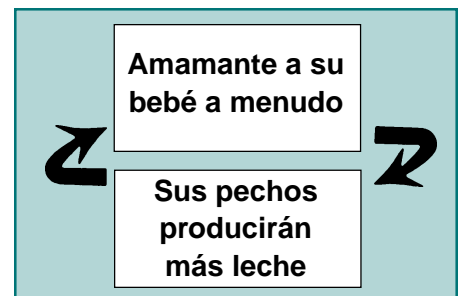
Cómo Producir Leche

Mientras más usted amamante o extraiga su leche, más producirá. El tamaño de sus senos no tiene nada que ver con su habilidad para producir leche. La leche espesa y amarilla que usted produce se llama "colostro." Ayuda a proteger a su bebé contra infecciones.

Usualmente, 2 o 4 días después del parto, usted comenzará a producir leche. Sus senos se sentirán más pesados y llenos. También pueden hincharse. Esta hinchazón pasará alrededor de la segunda semana. Su leche no está desapareciendo. Su leche parecerá rala, aguada y puede que tenga un color amarillento o azulado. Esto es normal.

Amamante a su bebé por lo menos 10 o 12 veces en 24 horas durante el primer mes. Los bebés recién nacidos necesitan alimento con frecuencia—a veces de 1 a 3 horas. Sus estómagos son muy pequeños—aproximadamente del tamaño de su puño—y su leche se digiere muy rápidamente. Usted pronto tendrá suficiente leche para alimentar a su bebé otra vez, aún cuando no la pueda ver ni sentir. Usualmente es mejor no darle a su bebé chupetes o fórmula (leche artificial para bebés), agua u otros alimentos a menos que su médico lo recomiende. El darle chupetes o fórmula causa que el cuerpo produzca menos leche. Lo único que el bebé debe chupar es el seno. Asegúrese de satisfacer su sed. Descanse. Consulte con su médico si está tomando alguna medicina.

Si tiene dudas acerca de su producción de leche, llame a la especialista en lactancia de la clínica.



Cómo Saber si su Leche le ha "Bajado"



Las siguientes pueden ser algunas señales de que su leche le ha "bajado:"

- Durante los primeros días usted siente que su útero se contrae cada vez que amamanta a su bebé.
- Usted siente un cosquilleo en sus senos cuando comienza a amamantar.
- Cuando está amamantando, el otro seno gotea.
- La forma en que su bebé traga cambia tan pronto comienza a mamar.

Para ayudar a que su leche le "baje," póngase cómoda mientras dé el pecho. Respire despacio y profundamente. Apague el televisor y la radio. Reduzca la intensidad de la luz. Coma una merienda saludable y beba algo.

Usted Puede Prevenir Problemas Comunes

Senos Adoloridos: Es común pero no normal el tener senos adoloridos al comenzar a lactar. Para evitar el dolor, usted debe:

- Evitar el uso de jabones, lociones y cremas en sus senos antes y después de tener el bebé.
- Cambiar de posición frecuentemente cuando está amamantando al bebé: acuéstese, siéntese, sostenga a su bebé como una pelota de fútbol.
- Asegurarse de que el bebé tiene en su boca una gran parte del seno especialmente la parte inferior de la areola.*
- Asegurarse de que la nariz y la barbilla del bebé están tocando su seno.
- Asegurarse de que los labios del bebé no están doblados hacia adentro.
- Colocar un dedo limpio entre sus encías cuando termine de darle el pecho para interrumpir la succión.

Después de lactar:

- Aplique un poco de leche materna en sus pezones.
- Permita que sus senos se sequen al aire libre.

Si está adolorida:

- Comience a lactar con el seno que está menos adolorido.
- Ponga hielo picado en una bolsa plástica (cubierta por un paño fino) en sus pezones, por unos minutos antes de lactar.
- Ponga compresas de agua tibia en los pezones por 1 a 2 minutos después de lactar.
- Si los pezones están lastimados o agrietados, después de lactar, aplique un poco de lanolina anhidra, hecha especialmente para madres lactantes.
- Si el dolor continúa, empeora o si tiene los pezones agrietados, llame a la especialista en la lactancia **inmediatamente**. Es posible que usted necesite aprender a colocar mejor a su bebé. **Continúe lactando. Esto es muy importante para la salud y el bienestar de bebé.**



Senos Demasiado Llenos: Durante las primeras semanas, es normal que los senos se sietan llenos. Sin embargo, si hay demasiada leche acumulada en sus senos, usted se sentirá incómoda y sus senos se sentirán calientes y duros cuando los toca. Esto se conoce como golpe de leche (engorgement). Su bebé tendrá dificultad tratando de lactar si el seno está demasiado lleno.

Para prevenir esto:

- Asegúrese de que su bebé está en la posición correcta. Es importante que el bebé tenga una gran parte de la areola en la boca y no solamente el pezón.
- Amamante a su bebé por lo menos 10 a 12 veces al día.
- Deje que el bebé vacíe el primer seno, hasta que este se sienta blando, entonces ofrézcale el otro.
- No use chupete ni botellas durante las primeras semanas.

Para aliviarlos:

Si usted ya tiene los pechos inflamados y adoloridos, siga los pasos mencionados arriba y:

- Antes de lactar ponga un paño tibio en sus senos o tome un baño/ducha tibio para ayudar a que la leche fluya.
- Masaje suavemente sus senos para extraer un poco de leche antes de amamantar. Extraiga la leche con su mano para ablandar el área de la areola. Si su bebé no puede mamar eficazmente, utilice una bomba eléctrica y extraiga la leche hasta que sienta alivio. (Pídale a la especialista en la lactancia información acerca de las bombas.)
- Después de lactar, ponga compresas frías en sus senos para reducir aún más la inflamación.
- Llame a la especialista en la lactancia si su problema no se resuelve en 24 horas.

El colocar a su bebé en la posición correcta cuando esta lactando y el lactar de 10 a 12 veces al día durante el primer mes, evitará la mayor parte de los problemas.

*Vea el panfleto, *Conceptos Básicos Sobre la Lactancia: COMO EMPEZAR*, DH 150-276.