

¿Cómo prepararte para la lactancia?



Lo más importante es tomar la decisión de alimentar a tu bebé con tu leche.

El cuidado de tus pechos es fundamental y debe iniciarse en el periodo prenatal con el examen de los pezones, ya que si tus pezones son **planos** o **cortos** o están **invertidos**, pueden dificultar la lactancia, especialmente si sos primeriza.

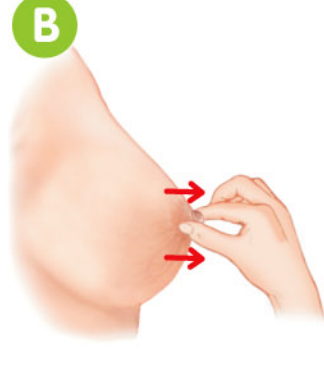
Revisá tus pezones y pedí a tu médico u obstetra que también lo haga. Desde el sexto mes del embarazo, si tenés pezones planos o invertidos, es recomendable que realices dos veces al día y durante cinco minutos, el siguiente ejercicio:

A



Mojá los dedos índice y pulgar con una pequeña cantidad de crema o aceite (inclusive el que se utiliza para cocinar) y sujetando la base del pezón, rotalo con los dedos como si dieras cuerda a un reloj.

B



El masaje se completa estirando el pezón hacia afuera.

- Este ejercicio ha sido útil a miles de mamás y sus bebés para facilitar un buen agarre.
- Se debe suspender momentáneamente el ejercicio, si durante el mismo se produce una contracción uterina.

Sabías que...

Como la leche materna se digiere fácilmente, tu bebé tiene menos riesgo de sufrir cólicos (dolor de panza) y estreñimiento. Además, ayuda a fomentar un vínculo más estrecho entre vos y tu bebé, favoreciendo una relación de amor y buen trato.

¿Cómo podés cuidarte durante el embarazo y la lactancia?

MANTENÉ HÁBITOS SALUDABLES:

- Consumí alimentos sanos, evitando frituras, alimentos muy condimentados y productos envasados, incluso gaseosas u otras bebidas con gas.
- Aumentá tu consumo de lácteos (leche, yogur y/o queso), por lo menos a 1 taza más por día que antes de embarazarte y durante el tiempo que tu bebé mame.
- También es bueno para vos y tu bebé que consumas abundantes frutas y verduras.
- Tomá como mínimo de 6 a 8 vasos de agua potable al día.
- Tratá de dormir de 8 a 10 horas por día durante el embarazo y después del parto, mientras tu bebé duerme.
- Caminá todos los días por lo menos durante 20 a 30 minutos salvo que tu médico te indique reposo.
- Evitá completamente cigarrillos y consumo de alcohol.
- No es recomendable hacer dietas para adelgazar durante el periodo de embarazo y de lactancia.
- Acudí a todas las consultas de atención prenatal y post parto. También es importante que lleves a tu bebé cuando se te indique para que controlen su crecimiento y desarrollo y le provean de todas las vacunas que necesite para prevenir enfermedades.



RECORDÁ:

Dar de mamar a tu bebé es tu decisión y tu derecho, por lo tanto podés:

- Exigir que al nacer o después no se le administre agua, ni suero u otra leche y que te lo pongan al pecho dentro de la primera hora de haber nacido.
- Solicitar que tu bebé esté todo el tiempo contigo en la sala, a esto se le llama alojamiento conjunto.
- Solicitar ayuda a médicos, enfermeras o consejeras para lograr una buena lactancia.

Para más informes y consultas
acudí al Centro de Salud más cercano.

AMAMANTAR A TU BEBÉ ES TU DERECHO DALE LO MEJOR DESDE EL PRIMER MOMENTO



Movilizados por el derecho a la salud...
un regalo para toda la vida



¿Por qué es importante la lactancia materna?



Muchos niños y niñas menores de 5 años mueren a causa de enfermedades que son prevenibles. Una forma de protegerlos es dando de mamar a tus hijos, porque la leche de la madre disminuye el riesgo de enfermedades como diarrea, resfrío, neumonía, desnutrición y alergias.

La leche materna es el mejor alimento para tu niño o niña hasta los 6 meses de vida de forma exclusiva y luego acompañada de otros alimentos, porque tiene todos los nutrientes que necesita para crecer: sano, fuerte, seguro e inteligente.



Leche humana ✓

- Es de humanos para humanos, por eso está completa y contiene todo lo necesario en proporciones adecuadas.
- Protege a tu bebé contra enfermedades.
- Es gratuita, no tiene costo.
- Está siempre lista.
- No contamina el medio ambiente.

Otra leche ✗

- Proviene de la vaca y no contiene todos los nutrientes para cubrir las necesidades de tu bebé ni las proporciones adecuadas.
- Puede provocar alergias.
- Requiere de preparación, por lo que aumenta el riesgo de contaminación e infecciones.
- Afecta a la economía familiar porque se tiene que comprar.
- Contamina el medio ambiente.

Un "Buen Agarre" es clave para una lactancia exitosa

Para que tu bebé tenga buen agarre de tu mama, es bueno que roces tu pezón con sus labios hasta que abra bien la boca y luego introduzca tu mama abarcando la mayor parte posible de la areola. Con esto se logra que la fuerza de la succión no sea sobre el pezón, evitando así que se lastime.

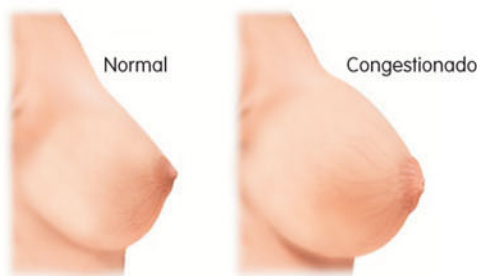
Se dice que un bebé tiene un buen agarre cuando: su mentón toca la mama, se ve más areola por arriba que por debajo, tiene la boca bien abierta y su labio inferior esta volteado hacia fuera.



Soluciones para las dificultades más frecuentes durante la lactancia

PECHOS CONGESTIONADOS

A veces, si el bebé no mama inmediatamente después del parto, entre el segundo y el quinto día la madre puede tener los pechos hinchados, duros, calientes y doloridos.



Para aliviar la congestión:

- Lo más importante es que des de mamar con más frecuencia a tu bebé.
- Si tu areola está dura, date masajes suaves en el pecho de forma circular con la mano y sacate un poco de leche antes de dar de mamar a tu bebé.
- También podés colocar paños de agua tibia en tus pechos.

DOLOR Y GRIETAS EN LOS PEZONES

Esto puede suceder porque el bebé chupa solo el pezón y/o la madre se lava los pezones antes de dar de mamar con jabón, limón o alcohol, produciendo resequeidad y grietas.

Para prevenir los dolores y grietas en los pezones:

- Asegurate que tu bebe tenga un buen agarre.
- No laves tus pezones antes o después de dar de mamar, con el baño diario es suficiente. Tampoco necesitás ponerte cremas ni otras medicinas para prevenir o tratar los pezones agrietados.
- Para cambiar de lado, si tu bebé no "suelta" el pecho, no lo estires, podés introducir suavemente tu dedo meñique entre su boca y tu pezón para que lo libere espontáneamente.



Para curar las grietas:

- Dejá tus pezones por unos 20 minutos con un poco de tu leche a la luz del sol al menos 2 veces al día, esto ayudará a que cicatrice más rápido.
- También podés dejar secar un poquito de tu leche sobre el pezón lastimado, antes y después de dar de mamar.



Si las grietas sangran podés suspender el amamantamiento de ese lado y dar de mamar con el otro, mientras tanto continuá sacándote la leche cada 2 o 3 horas del lado afectado.

Si tu bebé tiene puntos blancos en la lengua y/o en las encías, puede ser moniliasis (hongos) o "juruti" y debes acudir al centro de salud lo antes posible.

MASTITIS O INFECCIÓN DEL PECHO

Si la madre se siente enferma, presenta fiebre, pecho enrojecido, hinchado, caliente y con dolor, puede ser que tenga una infección del pecho (mastitis).



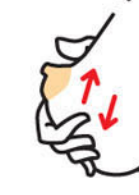
Para tratar la mastitis:

- Acudí inmediatamente al servicio de salud para el tratamiento (analgésicos y antibióticos).
- Además, podés colocar paños de agua tibia intercalados con paños fríos en el pecho afectado, varias veces al día.
- Continúa amamantando a tu bebé por lo menos cada 2 horas, aún con el pecho afectado, siempre y cuando no salga pus, de ser así, sacate la leche cada vez que le des de mamar del otro lado.

Extracción manual de la Leche Materna

Para que tu bebé se alimente mientras estas fuera de casa o para aliviar la congestión del pecho, podés sacar tu leche de la siguiente forma:

- A Preparación:** Lavate las manos con agua y jabón.
- B Estimulación:** Presioná firme y cuidadosamente tu pecho hacia el tórax y realizá movimientos circulares con los dedos en diferentes puntos desde la base de la mama hacia el pezón.
- C Extracción:** Con el pulgar por arriba y los dedos índice y medio por abajo del pezón con la areola entre ellos, empuja tu pecho hacia las costillas y mediante movimientos giratorios hacia el pezón, presioná y vaciá la mama suavemente sin deslizar los dedos.



La leche extraída colocada en un frasco de vidrio o plástico bien limpio y herméticamente cerrado se conserva intacta por 2 h a temperatura ambiente, en la heladera durante 24 a 48 h, y en el congelador de la heladera durante 2 semanas.

Tus dudas y preguntas sobre lactancia materna tienen respuesta

"No tengo suficiente leche"

Durante los primeros 2 a 3 días de vida de tu bebé, tu cuerpo produce la primera leche o **calostro**, que es un líquido de color amarillento que, si bien sale en pequeñas cantidades, es muy alimenticio para tu bebé.

Tu leche aumentará en cantidad de forma progresiva dependiendo del número de veces que tu bebé mame. Es decir que, cuanto más le des de mamar a tu bebé, más leche vas a tener.

El amamantamiento no tiene horario, se amamanta a libre demanda del bebé y permitiendo que se vacíe una mama antes de pasar a la otra.

"Mi bebé llora mucho, ¿será que mi leche no le satisface?"

Debido a que la leche materna se digiere rápido, el bebé mama normalmente cada 2 o 3 horas y debe hacerlo todas las veces que quiera, es decir, a libre demanda.

Si tu bebé mama bien, crecerá y subirá de peso adecuadamente, será activo y lo verás contento, tu leche es más que suficiente hasta que cumpla sus 6 meses de vida.

Durante este tiempo no le des otra leche o alimentos como infusiones (té), jugos, yogur, agua, papillas, entre otros.

Si tu bebé llora puede ser por otras razones, por ejemplo: esta incómodo, tiene el pañal sucio, siente calor o frío, tiene sueño, hay mucho ruido a su alrededor o demasiados visitantes.

Una manera de calmarlo es facilitando un ambiente tranquilo y dándole mucho cariño. Si a pesar de esto continúa inquieto, llévalo al médico.

"Yo no puedo dar de mamar a mi bebé"

Todas las mujeres están naturalmente preparadas para dar de mamar a sus bebés, sin importar el tamaño de sus pechos o senos.

Sólo en caso de que sufras alguna enfermedad contagiosa o estés con medicación que pueda ser dañina para tu bebé, debés consultar con el profesional de salud para que te oriente si darle de mamar en esta situación especial podría ser un riesgo para tu bebé.

"No puedo trabajar y dar de mamar a la vez"

En Paraguay, el Código Laboral (Ley 213/93. Art. 133-136) protege a la madre trabajadora que decide dar de mamar, con 2 permisos diarios de 30 minutos durante su jornada laboral.

Una opción para asegurar que tu bebé siga tomando tu leche mientras estás fuera de casa, es sacándote la leche en forma manual o con un extractor especial y conservarla en envases limpios, bien tapados y refrigerados (en la heladera).