



PrenatalCare

Healthy moms, healthy babies = Our priority

913-276-7098 • hpcks.org

LA LECHE MATERNA ES LO MEJOR

Empieza a amamantar lo antes posible. En la mayoría de los casos, la lactancia puede comenzar entre 30 minutos y una hora después del parto. Durante los primeros días, el cuerpo produce calostro, una sustancia espesa y cremosa que le proporciona al bebé anticuerpos y nutrientes esenciales. Por lo general, la leche empezará a fluir entre el segundo y el cuarto día.

Usa ambos pechos cada vez que alimentes al bebé. Es importante alimentarlo con ambos pechos porque la composición de la leche varía desde que se inicia la sesión de alimentación hasta que finaliza. Además, alterna el pecho con el que comienzas la alimentación. Algunas mujeres se colocan un alfiler de seguridad o una cinta en el tirante del sostén para ayudarse a recordar con qué pecho comenzar.

Deja secar los pezones al aire libre. Esto ayudará a evitar que se sequen y se agrieten. Si se secan y se agrietan, puedes cubrirlos con leche materna u otros humectantes naturales, como la vitamina E o la lanolina, para ayudar a que sanen. Asegúrate de limpiar estas sustancias antes de alimentar al bebé. Además, evita los protectores para sostenes revestidos con plástico. No uses jabón ni lociones con alcohol en los pezones.

Es posible sentir algo de dolor. Durante la primera o segunda semana, mientras los pezones se estén acostumbrando a la lactancia, es esperable un poco de dolor.

Formas de aumentar la producción de leche

La mayoría de estos productos están disponibles en tiendas locales, como Wal-Mart, Walgreens, GNC, etc., o puedes hacer pedidos en línea. Comunícate con tu proveedor si estás interesada en obtener una receta.



De venta libre

Fenogreco
Cardo santo
Té Mothers Milk
Te de frambuesa roja
Levadura de cerveza negra
Aumento del consumo de avena
(ejemplo: gachas de avena)



De venta con receta

Reglan
Domperidona

Se prevé una congestión mamaria. El cuerpo se adaptará a la cantidad de leche que necesita tu bebé. Los baños y las compresas tibias pueden ayudar a aliviar el malestar.

Debes estar atenta a los signos de infección. Los síntomas de una infección incluyen fiebre, bultos dolorosos y enrojecimiento de los pechos. En estos casos, es necesario que te atienda un médico de inmediato.

Habla con tu médico antes de tomar medicamentos de venta libre y con receta, así como hierbas y suplementos. Algunos medicamentos pueden transmitirse a través de la leche materna al bebé y es posible que no sean seguros. Los medicamentos también pueden interferir con la cantidad de leche que produces.

Cuidado de mamá. Para cumplir con las exigencias de la lactancia materna, duerme cuando el bebé duerma, bebe un vaso de agua mientras lo amamantas y consume una dieta bien equilibrada. Limita el consumo de cafeína a 300 mg por día (de una a tres tazas de café). Reduce al mínimo las bebidas alcohólicas. En caso de beber alguna, espera, al menos, dos horas para amamantar. Evita las drogas, incluida la nicotina. Asegúrate de consultar a tu médico sobre cualquier medicamento de venta con receta que tomes.



Amamantar es una opción *maravillosa y saludable* para ti y tu bebé.

Beneficios para la mamá y el bebé

La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda amamantar exclusivamente durante los primeros seis meses y luego hasta el primer año para lograr los máximos beneficios.

- Los niños que son amamantados tienen un cociente intelectual (Intelligence Quotient, IQ) más alto y son menos propensos a desarrollar diabetes, alergias, cáncer y obesidad infantil.
- Los bebés que son amamantados se enferman con menos frecuencia y son más saludables durante toda su vida gracias a los beneficios de protección que brinda la leche materna.

Amamantar también protege a la mamá

- La protege de varios tipos de cáncer.
- Reduce su riesgo de diabetes.
- La ayuda a perder el peso que subió durante el embarazo.
- Ahorra dinero (se hacen menos visitas al médico y no hay que comprar la costosa leche de fórmula).
- Y es bueno para el medioambiente.

Consejos para tener un buen comienzo

Aprender a amamantar puede tomar algo de tiempo, pero, con el apoyo adecuado, casi todas las madres y los bebés pueden amamantar satisfactoriamente. Es importante que el bebé se prenda al pecho lo antes posible después del parto. Este contacto piel con piel promueve la producción de leche y comienza a sentar las bases para tener un suministro de leche saludable.

- En esta etapa temprana, evita los pezones artificiales. No uses chupetes ni biberones.
- Comparte la habitación con tu bebé.
- Aliméntalo apenas demuestre que tiene hambre: aumenta el estado de alerta o actividad, gira la cabeza de un lado a otro, se mete el puño en la boca.
- No esperes hasta que el bebé llore para intentar prenderlo del pecho. Es mucho más fácil alimentarlo cuando está tranquilo.

Qué debes esperar durante las primeras dos semanas

Planifica alimentarlo con frecuencia. Si amamantas a tu bebé, es necesario que le des de pecho con intervalos de una a tres horas de forma ininterrumpida. Este es un buen momento para limitar las actividades y solo concentrarse en crear lazos con tu nuevo bebé y establecer un buen suministro de leche. Muchos padres se preocupan sobre si su bebé está succionando suficiente leche. Presta atención a las siguientes señales para comprobarlo:

- El bebé se alimenta de 8 a 12 veces en 24 horas.
- Oyes o ves a tu bebé tragar durante la alimentación.
- El bebé está feliz y satisfecho después de alimentarlo.
- Tu bebé tiene seis o más pañales húmedos y hace, al menos, tres deposiciones amarillas para el quinto día.
- El bebé ha recuperado el peso de cuando nació en un plazo de 10 a 14 días.
- Tus pechos se sienten llenos antes de alimentarlo y notoriamente más blandos después.

¡No esperes para pedir ayuda! Comunícate con un especialista en lactancia en los siguientes casos:

- Estás considerando dejar de amamantar o darle leche de fórmula al bebé debido a problemas con la lactancia.
- El bebé tiene mucho sueño y no se despierta para alimentarse.
- Después de darle de mamar, el bebé se muestra inquieto e insatisfecho.
- Tus pechos están incómodamente llenos y no se ablandan después de amamantar, o tus pezones están irritados o te duelen.

