

Mastitis:

Las mujeres que padecen mastitis suelen creer que tienen gripe (influenza). Además de los síntomas de la gripe, una parte del seno se enrojece y duele.

- ◆ Llame a su médico de inmediato para que le dé un tratamiento con antibióticos. Tómese toda la medicina.
- ◆ Descanse tanto como le sea posible y beba muchos líquidos.
- ◆ Siga amamantando al bebé frecuentemente y con los dos senos. Es importante que ambos senos queden sin leche.
- ◆ Empiece a dar de comer al bebé con el seno que está bien hasta que la leche deje de fluir. Luego pase al seno con mastitis y amamante al bebé hasta que se acabe la leche.
- ◆ Si amamantar al bebé le duele mucho, será necesario que use una bomba eléctrica para extraer la leche durante un par de días. Llame a la oficina de WIC para solicitar que le presten una bomba.

Aftas:

Las aftas son una infección (un hongo) que puede contagiarse entre la madre y el bebé. Los pezones de la mamá se pueden poner enrojecidos, o bien se pueden ver normales. Un síntoma común es sentir ardor, o un dolor como punzada que empieza en el pezón y va hacia dentro del seno. El bebé podría tener una rozadura de pañales de color rojo vivo o manchas blancas en la lengua, los labios o las mejillas.

- ◆ Llame al doctor de inmediato para que les dé un tratamiento a ambos, a la mamá y al bebé.
- ◆ Amamante seguido al bebé.
- ◆ Empiece a dar de comer al bebé con el seno que le duela menos.
- ◆ Siempre rompa la succión del bebé cuando vaya a cambiar de seno.
- ◆ Todos los días hierva durante 20 minutos todos los objetos que su bebé se haya llevado a la boca (juguetes, chupones, anillos para la dentición).
- ◆ Siempre lávese las manos después de cambiarle los pañales al bebé.

En todos los casos, si el problema persiste o empeora, llame a su doctor o a la oficina de WIC de inmediato.

La alimentación con leche materna Problemas y soluciones

Durante las primeras semanas que pasan juntos, tanto usted como su bebé están aprendiendo y adaptándose a una forma de vida nueva. Al empezar una nueva relación puede haber dificultades, así que no se alarme si tiene que vencer algunos obstáculos en el camino.

Aquí le damos algunas ideas que le ayudarán a resolver los problemas más comunes que podrían tener durante la lactancia.



Cómo estar segura de tener una buena producción de leche:

Es muy común que las mujeres teman no tener suficiente leche. Si amamanta al bebé seguido y no le da fórmula, tendrá una buena producción de leche.

- ◆ Amamante al bebé a intervalos de 1½ a 3 horas durante 10 a 15 minutos en cada seno.
- ◆ Alimente al bebé exclusivamente con leche materna. No le dé alimentos sólidos ni otros líquidos porque no los necesita durante los primeros 4 a 6 meses.
- ◆ Asegúrese de que el bebé tome bien el pecho en su boca y que esté en una buena posición.
- ◆ Coma bien y seguido y beba líquidos para calmar la sed.
- ◆ Descanse cuando el bebé esté dormido.
- ◆ Amamante al bebé con más frecuencia para satisfacer sus necesidades en los periodos de crecimiento repentino. Estos periodos de crecimiento suelen presentarse entre la segunda y la tercera semana, a la sexta semana y a los tres meses.

Los senos congestionados:

Esto sucede cuando los senos tienen demasiada leche; puede ocurrir en los primeros días después del parto. Los senos se ponen más grandes, duros y brillantes, duelen y se sienten calientes si los toca. Para evitar o aliviar la congestión de los senos haga lo siguiente:

- ◆ Amamante al bebé con frecuencia y por periodos breves durante el día y la noche.
- ◆ Antes de empezar a amamantar al bebé, extraiga un poco de leche oprimiendo suavemente. Esto ayuda a que el bebé tome bien el pecho en su boca.
- ◆ Entre las horas de darle de comer al bebé, aplique a sus senos compresas frías para calmar la molestia.
- ◆ Cuando tenga los senos congestionados, no le dé al bebé biberones ni chupones porque son diferentes al pezón y pueden confundir al bebé.
- ◆ Llene un lavabo limpio con agua tibia y descanse los senos en el agua tibia mientras se da un masaje suave.
- ◆ La congestión de los senos desaparece después de la primera semana. Es normal y no significa que esté perdiendo la leche.

Cuando la leche se sale de los senos:

Esto les sucede a algunas mujeres durante los primeros meses después del parto. Si le está ocurriendo a usted, haga lo siguiente:

- ◆ Oprima firmemente el pezón con la palma de la mano, o bien cruce los brazos sobre el pecho.
- ◆ Use almohadillas para los senos. Evite las almohadillas que tienen una capa de plástico.
- ◆ La leche se suele salir de los senos temporalmente, y va disminuyendo una vez que la lactancia está bien establecida.

Los pezones adoloridos:

Es normal tener una ligera molestia durante los primeros días. Si los pezones duelen muchos al amamantar al bebé suele ser porque la posición del bebé es incorrecta o no está tomando bien el pecho en su boca. Haga lo siguiente para prevenir o aliviar el dolor o las grietas de los pezones:

- ◆ Trate de acomodar al bebé en posiciones diferentes para darle de comer.
- ◆ Asegúrese que el bebé tome bien el pecho en su boca, no sólo la punta del pezón. El bebé debe tener la boca bien abierta y los labios volteados hacia fuera.
- ◆ Empiece a dar de comer al bebé con el seno que le duela menos.
- ◆ Sáquese un poco de leche a mano o con una bomba antes de empezar a amamantar a su bebé; de esta manera se estimula el flujo de la leche.
- ◆ Lávese los pezones con agua; no use jabón, ni cremas, ni aceites.
- ◆ Si los pezones se le resecan o se le agrietan, use lanolina.
- ◆ Haga las respiraciones lentas y profundas para que le ayuden a relajarse antes de empezar a amamantar su bebé.
- ◆ Procure amamantar al bebé en periodos cortos y frecuentes.
- ◆ Una vez que el bebé termine, deje que los pezones se sequen al aire o séquelos con una toalla limpia.
- ◆ Proteja los pezones usando protectores para los senos.

El bebé duerme mucho:

El parto cansa tanto a la mamá como al bebé. Si el bebé no pide comer por lo menos cada tres horas, lo tendrá que despertar. Pruebe con las siguientes sugerencias:

- ◆ Quítele o suéltele la mantita al bebé.
- ◆ Quítele la ropa.
- ◆ Hable con el bebé y haga contacto con él.
- ◆ Acarícielo las manos, los pies, la espalda, y las nalguitas.
- ◆ Cámbiele los pañales.
- ◆ Dé al bebé un baño o un masaje.
- ◆ Sáquese un poco de leche y póngala en los labios del bebé.
- ◆ Sáquele el aire al bebé.
- ◆ Ponga un paño suave y húmedo en la cabeza y las manos del bebé.



Los conductos tapados:

Si se tapa uno de los conductos, se siente como si tuviera un nudo. Esto ocurre cuando la leche no se está drenando bien.

- ◆ Amamante más seguido al bebé, empezado con el seno que tenga el conducto tapado.
- ◆ Cambie la posición para darle de comer al bebé.
- ◆ Póngase una toallita tibia sobre el conducto tapado, o tome un baño de regadera con agua tibia. Un masaje suave en el seno ayuda a drenar el conducto tapado.
- ◆ Use un sostén que le quede bien y no le apriete.
- ◆ A mano o con una bomba, extraiga la leche que quede en el seno después que el bebé termine de comer.
- ◆ No deje pasar la hora de darle de comer al bebé