

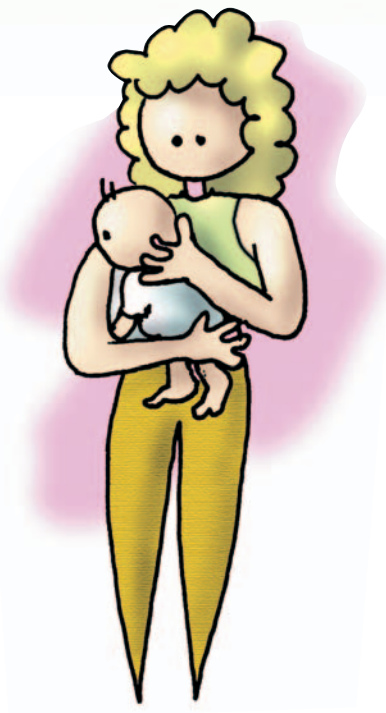
PROBLEMAS Y DUDAS

PROBLEMAS Y DUDAS MÁS FRECUENTES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

LOS CÓLICOS O "GASES"

Los niños/as alimentados al pecho tienen menos cólicos y normalmente expulsan más fácilmente los gases al colocarlos en posición erguida. Si tiene dificultades para eliminar los gases, prueba con las siguientes medidas:

- Puedes ponerle sobre tu hombro y darle un suave masaje en la espalda.
- Camina con el niño cargándolo de barriga sobre tu brazo.
- Coloca un paño de agua tibia sobre el abdomen.
- Dale masajes circulares en la tripieta con la mano, en el sentido de las agujas del reloj.



NO GANA EL PESO SUFICIENTE

Dale de mamar más a menudo, no dejes transcurrir más de 2 o 3 horas entre toma y toma. Si es muy dormilón, despiértale delicadamente para ofrecerle el pecho. Cuantas más veces mame más leche tomará y, por tanto, más peso ganará.

No le des chupete, le puede quitar el apetito.

Evita que la temperatura ambiente sea demasiado alta, ya que el bebé puede quedarse adormilado, disminuyendo el reflejo de succión.

SI SE QUEDA CON HAMBRE

Si mamá hace treinta minutos y está llorando ¿es posible que tenga hambre de nuevo? Ponle al pecho y, si toma, es que efectivamente tenía hambre.

Procura que vacíe el pecho por completo, ya sabes que la leche del final de la toma es la más rica en grasas y, por tanto, la que le satisface más. No mires el reloj, se soltará por sí solo cuando ya no quiera más.

Si se queda hambriento con frecuencia, comprueba que la postura del bebé al pecho es la correcta. Si succiona mal, es posible que no reciba leche adecuadamente.



EL CUIDADO DE LOS PEZONES

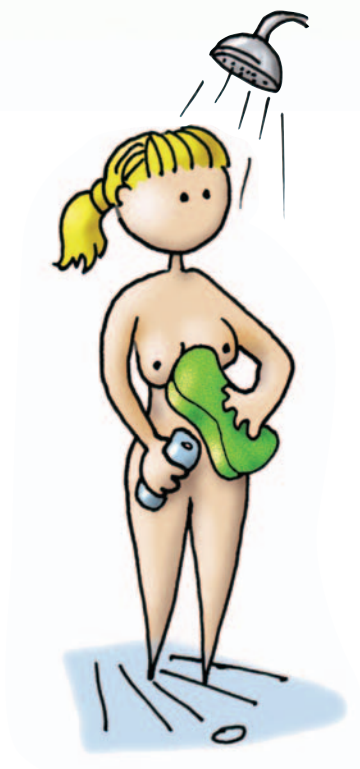
No debes lavar los pezones antes y después de cada toma. El uso de jabones puede ocasionar molestias y dolor en el pezón. Para el aseo es suficiente con la ducha diaria. Es importante que te laves las manos antes de cada toma.

Nunca debes tirar del pezón para que el bebé lo suelte. Mejor introduce el dedo meñique por la comisura de los labios del lactante.

LAS GRIETAS DEL PEZÓN

Generalmente se deben a una mala postura del bebé al pecho, que hace que tire del pezón y produzca lesiones en la piel. Si el bebé está correctamente colocado al pecho, no daña el pezón. También favorecen su aparición los lavados excesivos.

Para favorecer la curación de las grietas, deja secar los pezones al aire libre tras la toma. También puedes dejar secar sobre el pezón unas gotas de tu propia leche. Las pomadas sólo se usarán bajo prescripción médica.



INGURGITACIÓN MAMARIA

Se produce por el aumento del flujo sanguíneo en la mama para la producción láctea y por la acumulación excesiva de leche. Para aliviarla, debes vaciar correctamente la mama y para ello nadie mejor que tu bebé. Antes de las tomas puedes aplicar calor seco localmente sobre el pecho o darte un baño en agua caliente.

Si al bebé le cuesta agarrarse al pecho, date un masaje suave en la mama (de forma circular con la mano o con un peine, desde la parte superior del pecho hasta el pezón) para exprimir un poco de leche antes de dar el pecho al bebé. Tras la toma es conveniente aplicar un apósito frío sobre la mama para reducir la congestión venosa y las molestias.

Asegúrate de que el bebé está bien colocado al pecho y dale de mamar más frecuentemente. Mientras lo hace, puedes presionar suavemente el área dura y dolorosa.



MASTITIS

Con este nombre se denomina a la inflamación de la mama, que a veces se acompaña de infección. La mama está enrojecida, dolorosa y es frecuente la aparición de fiebre y malestar general.

Será el médico quien la trate y es posible que te pida un poco de leche para analizarla y saber si existe infección.

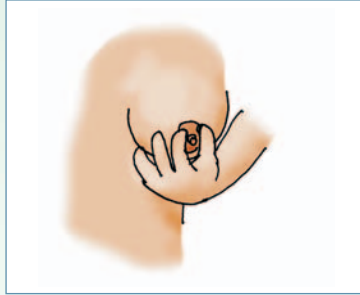
EL TAMAÑO DE LOS PECHOS Y LOS PEZONES

No está relacionado con la capacidad para la lactancia materna. Puedes amamantar perfectamente aunque tengas los pezones planos o invertidos, aunque al principio necesitarás más paciencia y dedicación para conseguirlo.

Recuerda que el bebé no succiona sólo del pezón, sino que tiene que abarcar con la boca gran parte de la areola mamaria.

En caso de pezones planos o invertidos, puedes probar con algunos de estos consejos:

- Usa escudos protectores media hora antes de cada toma. También se llaman portapezones, copas lácteas, ventosas lácteas o cazoletas mamarias. No debes confundirlos con las pezoneras.



- Puedes estimular los pezones antes de amamantar friccionando con los dedos índice y pulgar durante unos minutos. Después, aplica frío localmente.



- Cuando vayas a colocar al bebé al pecho, coge la mama con el dedo pulgar en la parte superior y el resto por debajo y detrás de la areola. Tira de la mama hacia atrás para que salga el pezón.
- Colocando un pulgar a cada lado del pezón, presiona con firmeza el tejido del seno y al mismo tiempo intenta sacar el pezón hacia fuera. Repite el ejercicio 5 veces al día, cambiando la posición de los dedos.

GEMELOS

Los pechos de la madre pueden producir suficiente leche para alimentar a los dos hermanos.

Siempre que puedas, trata de amamantar a ambos a la vez. A continuación te recomendamos algunas posiciones:



Posición lateral



Posición cruzada



Posición mixta

LA VUELTA AL TRABAJO

Cuando vuelvas al trabajo y para que tu hijo/a siga tomando leche materna, puedes conservarla tras extraerla manualmente o con un sacaleches. Practica unos días antes de volver al trabajo, pues al principio es normal que no salga nada o muy poco.

Con las manos limpias, coloca en forma de "C" los dedos pulgar, índice y corazón, con dos dedos alrededor de la areola. Presiona los senos lactíferos con las yemas de los dedos y empuja hacia dentro rítmicamente. Siguiendo el borde de la areola, coloca los dedos en otro sitio de la misma y repite los movimientos: empujar y presionar....

Para no desperdiciarla, debes guardar la leche en dosis correspondientes a tomas individuales, en recipientes pequeños y limpios. Anota la fecha en cada frasco.

Como la leche contiene anticuerpos, resiste muy bien a los microbios (mejor que la leche de biberón). Si la vas a extraer en el trabajo y no tienes nevera, debes saber que se conserva unas 10 horas al aire libre, tapada y en lugar fresco (no más de 22°C). En el frigorífico aguanta hasta dos días.

Aunque es mejor dar a tu hijo/a la leche que extrajiste el día anterior, puedes congelarla inmediatamente después de sacarla si no piensas usarla antes de dos días y utilizarla para "emergencias". La leche congelada puede aguantar varias semanas o meses. Una vez descongelada, aguanta 24 horas en la nevera. No vuelvas a congelarla de nuevo.

La leche se descongela bajo un chorro de agua fría y, poco a poco, subiendo la temperatura del agua. También se puede calentar al baño María, pero no dejes que hierva. No es aconsejable utilizar el microondas (ni para descongelar ni para calentarla).

Es conveniente dar al niño/a la leche en vaso, con cuchara o con jeringuilla (sin aguja, por supuesto) y no con biberón, para que no olvide cómo succionar del pecho.

