

Problemas Comunes

Lo Basico de Amamantando



Goteando

A casi todas las mamás nuevas les gotean los pechos. Con el tiempo goteara menos. Hasta entonces:

- ✓ Cuando este dando pecho a su bebé, aprensese suavemente la parte alrededor del pezón de el otro para parar la gotera.
- ✓ Use cojincitos para los pechos durante , y entre las horas de dar de mamar. Use pañuelos de algodón o haga sus propios cojincitos de material de algodón, suave y limpio. Lavelos cada ves que sea necesario. Algunas tiendas lla venden cojincitos desechables. Escoja unos que no tengan forro de plastico.
- ✓ Las tazas para pezones pueden causale mas goteo y dolor. La leche que se junta ahí no esta limpia, y no debe alimentarsele al bebé.

Sentirse adolorida es comun, pero no normal. Usualmente el dolor se debe al mal acomodamiento del bebé al mamar. Para evitar que sus pezones duelan:

- ✓ Cambie de posicion seguido: sientese, acuestese, coloque a su bebé como si fuera una pelota de futbol.
- ✓ Asegurese de que el bebé mame con su boquita a la altura del pecho, no solamente a la punta del pezón.
- ✓ Termine de darle pecho poniendo su dedo en la esquina de su boquita.
- ✓ Deje que sus pezones se sequen al aire libre despues de mamar. Deje desabrochado la parte colgante del brassiere.
- ✓ Evite jabones, lociones, cremas, cojincitos para los pechos con forros de plastico, y protectores de pecho.



Si

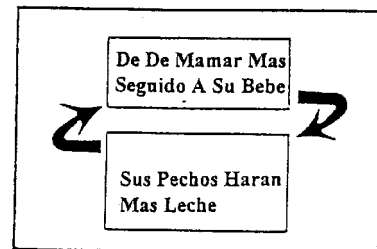


No

Si usted esta muy adolorida, empiece dandole el lado que le duela menos. Para mas comodidad, pongase hielo en sus pezones antes de dar pecho, y al terminar pongase algo de leche de sus pechos en sus pezones. Deje que se sequen al aire libre. Llame a la clinica si aun sigue adolorida.

Muy Poca Leche

Mientras mas de de mamar, mas leche usted tendra. Si usted piensa que no tiene suficiente leche, de de mamar mas seguido y por mas tiempo cada vez. Tambien puede ayudarle cambiando de pecho cada cinco minutos (unas cuantas veses) cada vez que de de mamar. Despues de unos dos dias su cantidad aumentara. Evite dar de mamar a su bebé siguiendo un horario, y ofrecerle formula, agua, o otros alimentos. Esto causa que su cuerpo produzca menos leche. Tome bastantes liquidos, coma saludablemente, y descanse bien. Consulte a su medico si esta tomando medicinas.



Pechos Llenos, Incomodos

Es normal que sus pechos se sientan llenos en las primeras semanas. Sin embargo, si deja que la leche se junte en sus pechos, estos se sentirán incomodamente llenos, duros, o tibios al tocarse. A esto algunas personas le llaman “golpe de leche”. Para prevenir esto:

- ✓ Asegurese que el bebé tenga todo el pezón y parte de lo café del alrededor del pezón en su boquita.
- ✓ Alimente cada vez que el quiera (cuando menos de 8 a 12 veces al día).
- ✓ Alimentelo de noche y de día.

Si usted tiene “golpe de leche” tome los pasos indicados arriba. También puede ponerse una toalla mojada tibia en sus pechos, o dese un baño con agua calentita. Sobese o masajee sus pechos suavemente para sacar un poco de leche antes de dar pecho. Empiece con el pecho más lleno. Si sus pechos se sienten adoloridos o se ponen rojos y tiene fiebre, llame a su médico.

Bolita Sensible En El Pecho

Si usted nota un bolita sensible en sus pechos, o en la parte café alrededor de sus pezones, pueda y que tenga un “conducto cerrado”. El alrededor pueda estar rojo y le dolera. Esto sucede cuando la leche se acumula en sus pechos y hay presión en la área. Para prevenir un conducto cerrado:

- ✓ Use un brassiere para mamás que dan pecho, que sea cómodo (no muy apretado y sin varillas de alambre).
- ✓ No use un cargador de bebés apretado en frente.
- ✓ Dele pecho a su bebé de 8 a 12 veces al día.
- ✓ Cambie su posición seguida, cuando de pecho: sientese, acuestese, etc.

Si usted tiene un conducto cerrado, siga los consejos de arriba. Antes de dar pecho, pongase una toallita mojada tibia en sus pechos, y suavemente masajee la área para destapar el conducto cerrado. Ofrescale este lado primero y acomodelo de una manera para que su barbilla este más cerca de el lugar adolorido. Con unas cuantas mamadas, el tapon deberá moverse hacia el pezón y luego para afuera. Esto parecera un spaghetti delgado. Descanse en cama. Consulte a su médico si el tapon no se mueve después de varias mamadas, o si tiene fiebre.

Infeccion De Los Pecho



Si uno de sus pechos esta rojo o adolorido al tocarse (debido a un conducto cerrado o que esten muy llenos) y usted se sienta como que tiene gripa, pueda y que tenga una infeccion en los pechos. No deje de dar pecho, delo mas seguido. Pongase una toallita mojada tibia en sus pechos antes de dar a mamar, y ofrescale a su bebé el pecho afectado primero. Asegurese de que su bebé este bien acomodado. Descanse en la cama. Vea a su doctor si se siente adolorida por más de un día. Pueda ser que necesite un antibiotico.

Acomodando correctamente a su bebé, y dandole de mamar de 8 a 12 veces al día, evitara la mayoría de los problemas en las primeras semanas.

Llame a la clinica antes de decidir darle formula a su bebé. Usted puede resolver los problemas comunes.

Su meta/Notas: