

Amamantamiento

Consejos de ayuda para el cuidado del seno



Durante el embarazo y el amamantamiento, los senos y los pezones cambian de tamaño, forma y sensibilidad. Esta es un aparte normal de producir leche para alimentar a los bebés.

En general, al principio el amamantamiento puede ser un poco incomodo mientras que las madres y los bebés aprenden. ¡La práctica hace al maestro! Utilizando una buena posición y succión es muy importante. Esto ayuda a que el bebé tome leche rápido y fácil y que corte los chances de que la madre se sienta incomoda o sienta dolor durante el amamantamiento. Después de 2 semanas aproximadamente de amamantar, usar una buena posición y succión, esa inconformidad debería haberse ido.

Si hay algo de dolor o inconformidad que no se va o que se empeora, llame a su doctor, consultor de lactancia, enfermera o nutricionista para obtener ayuda inmediatamente!

Cuidado general del seno y el pezón

- Lave y seque sus senos y pezones como le hace cuando se baña.
- Mientras se baña, masajee el seno. Si encuentra partes duras, masajee en esa parte para suavizarla. De pronto puede exprimir algo de leche al mismo tiempo — eso esta bien.
- Si le gotea un poco de leche en las almohadillas de los senos, trate de cambiarlas cuando se mojen. Trate de mantener el seno y el pezón secos así no le saldrá un sarpullido .
- Use un brasier suave y con buen soporte durante el amamantamiento. Trate de no utilizar brasieres con alambres — los alambres pueden algunas veces bloquear el flujo de la leche materna.
- Después de amamantar, deje un poco de leche materna en el pezón y déjela secar.

Cambios en el seno durante la primera semana

El nacimiento de su bebé le indica a su cuerpo incrementar su leche. En el nacimiento, usted ya esta produciendo calostro. Del 3er al 5to día después del nacimiento, su producción de leche materna debería rápidamente incrementar y comenzar a verse más blanca.

Plenitud normal del seno

Al principio su cuerpo no sabe cuanta hambre tendrá su bebé, usted probablemente producirá más leche de la que el bebé necesita. Cuente con que se le llenen los senos durante la primera semana, especialmente en la mañana. Manténgase cómoda así:

- Amamante al bebé más seguido, al menos cada 3 horas
- Masajee los senos antes y durante la alimentación
- Si siente los senos un poco duros, exprima un poco de leche masajeándose con la mano .

Entre más seguido usted amamante, más rápido su cuerpo aprenderá a producir leche materna. También, más rápido su bebé volverá al peso de nacimiento y la materia fecal cambiara de negro a un color “lechoso” amarillento.

Recuerde que su bebé puede pasar por un crecimiento acelerado de los días 7 al 10. ¡No está perdiendo leche materna! Su bebé está creciendo más rápido y tiene más hambre. Si amamanta mas seguido durante este tiempo, el suministro de leche aumentara.

Si su cuerpo produce mucho más leche de lo que su bebé toma, o usted no alimenta tan seguido, sus senos posiblemente se llenen bastante. Esto se conoce como *hinchazón/dilatación*. Esto sucede durante la primera semana, pero también puede pasar en cualquier momento que no lo amamante. Además de estar muy incomoda, la hinchazón puede llevar a otros problemas de seno. Utilice la tabla al respaldo de ésta página para mantenerse saludable. Hable con su enfermera, nutricionista o consultor de lactancia si sus senos están llenos con incomodidad y que dure más de un par de días.

Esta tabla da una descripción de cómo los senos se sienten cuando se llenan demasiado o los siente incómodos (hinchados), y los problemas que pueden pasar después, como un conducto tapado o una infección de seno (mastitis).

Use esta tabla para mantenerse saludable. Si usted cree que tiene un problema, use la tabla para sentirse mejor.

Seno normal lleno	Hinchazón/ Dilatación	Conducto tapado	Infección del seno (mastitis)
Aumento normal del abastecimiento de leche.	Llenura de leche interna porque no amamanta al bebé lo suficiente.	Una masa dentro del seno que no deja salir la leche.	Una infección en el seno cuando no se trata un conducto tapado.
Ocurre más seguido del 3 ^{er} al 5 ^{to} día después del nacimiento.	Ocurre más seguido del 3 ^{er} al 10 ^{mo} día después del nacimiento.	Raramente pasa en los cinco primeros días después del nacimiento.	Raramente pasa en los cinco primeros días después del nacimiento.
Ocurre en ambos senos gradualmente.	Puede ocurrir en uno o en los 2 senos gradualmente.	Usualmente ocurre en un seno gradualmente.	De repente ocurre en un seno.
Siente los senos llenos y de pronto suaves, pero la piel está suave y elástica.	Siente los senos duros, calientes, apretados, palpitantes; el pezón puede haberse aplanado.	El seno puede tener una parte sensible, rojizo o le duele, una masa dura que se siente fría.	El seno puede tener una parte sensible, rojizo o le duele, una masa dura y caliente que duele mucho.
El área afectada no se mueve por el seno.	El área afectada no se mueve por el seno.	La parte sensible puede moverse por el seno.	La parte sensible se queda en una sola área del seno.
La madre se siente bien.	La madre se siente generalmente bien de pronto con fiebre baja (<101F).	La madre se siente generalmente bien de pronto con fiebre baja (<101F).	La madre se siente cansada, adolorida, con fiebre (>101F), con posible náusea.
Cómo tratar			
Continúe amamantando al bebé cada 1 ½ - 3 horas durante el día y al menos 1 vez durante la noche.	Propóngase sacar la leche materna del seno para bajar la inflamación. Esto tomara un día o dos.	Masajee en la parte sensible durante y entre la alimentación para suavizar la masa y moverla hacia afuera.	Vea a su doctor – probablemente necesitara tomar un antibiótico.
	Continúe amamantando al bebé al menos 1½ - 3 horas durante el día y al menos 1 vez durante la noche.	Continúe amamantando al bebé al menos 1½ - 3 horas durante el día y al menos 1 vez durante la noche.	Continúe amamantando al bebé al menos 1½ - 3 horas durante el día y al menos 1 vez durante la noche.
	Antes de amamantar, masajee y use una toallita tibia en el seno para ayudar a exprimir algo de leche y para suavizar el tejido del seno.	No use ropa apretada que pueda pellizcar o bloquear el flujo de la leche materna. Esto incluye brasieres con alambres, bolsos y tiras de las maletas para pañales, y cinturones de seguridad apretados en el hombro.	Antes de amamantar, masajee y use una toallita tibia en el seno para ayudar a exprimir algo de leche y para suavizar el tejido del seno.
	Exprima algo de leche materna del otro seno si lo necesita para sentirse cómoda.		No use ropa apretada que pueda pellizcar o bloquear el flujo de la leche materna. Esto incluye brasieres con alambres, bolsos y tiras de las maletas para pañales, y cinturones de seguridad apretados en el hombro.
Póngase bolsas frías en ambos senos por 15 minutos después de amamantar para bajar la inflamación.		Descanse tanto como pueda, tome bastante líquido, tome calmantes para el dolor, como lo sugiera su doctor.	

Fuente:
Asociación Internacional de Lactancia (2001) *Curriculo Fundamental para Práctica de Consultoria de Lactancia.*



Para mayor información en amamantar, hable con su nutricionista o enfermera y el consultor de lactancia en el hospital donde nació su bebé.

COMMONWEALTH OF KENTUCKY DEPARTMENT FOR PUBLIC HEALTH
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D, FRANKFORT, KY 40621-0001
5.5 L Rev. 07/07 PAM-DHS-063

Breastfeeding Welcome Here
Amamantar es bienvenido aquí

This institution is an equal opportunity provider
Esta es una institución de igualdad de oportunidades