

Enfrentando Problemas Básicos

Cantidad de Leche, Ictericia e Infecciones de Hongo



Cantidad de Leche

¿Tengo suficiente leche materna?

En los primeros días después del nacimiento, la cantidad de leche se está desarrollando y es suficiente para alimentar a su bebé.

Si usted siente que no tiene suficiente leche en los días iniciales, pueden haber varias razones:

- El bebé no está amamantando lo suficiente para sacar la leche, o puede estar soñoliento.
- Pastillas o inyecciones anticonceptivas pueden estar bloqueando las hormonas que producen la leche.
- Mucho flujo de sangre por varios días después del nacimiento; hable con su doctor.
- Mujeres que están sobrepeso o que tienen diabetes algunas veces tienen un aumento lento en la cantidad de leche.

Recuerde . . .

Sea que tenga mucha leche o muy poca, el alimentar a su bebé frecuentemente durante el día le ayudará a su cuerpo aprender cuanta leche producir. Alimente por lo menos cada 1½ a 3 horas durante el día y una vez durante la noche.

Si tiene alguna pregunta acerca de la cantidad de leche que está produciendo, hable con su nutricionista, enfermera, consultante de lactancia o consejera del amamantamiento.

Aumentando la cantidad de leche

- Vacíe el pecho en cada toma. Si su bebé no toma de ambos pechos, extraiga la leche del segundo lado usando la mano o extractor.
- Use masaje en los pechos antes, durante y después de alimentar a su bebé. Esto ayuda a mover más leche hacia el bebé y vacía el pecho.
- Alimente a su bebé o vacíe el pecho más frecuente. Esto le dice a su cuerpo que haga más leche.
- Toda alimentación del bebé debe ser en el pecho. Dando leche extraída o fórmula le dice a su cuerpo que no necesita hacer más leche.
- Si usted fuma, déjelo o reduzca. Más de un paquete diario puede disminuir la cantidad de leche.
- Si está usando un método anticonceptivo con hormonas (pastillas, inyecciones, parches), asegúrese que lo empiece después de que el bebé cumpla un mes y que no contenga estrógeno. El estrógeno puede disminuir la cantidad de leche.



Ictericia

- Es parte de la vida de un recién nacido que ocurre naturalmente. Esto puede suceder mediante las primeras semanas.
- Bilirrubina, el químico que causa la ictericia, se mueve fuera del cuerpo del bebé a través de los intestinos. Se encuentra en las heces iniciales que lucen como brea y son pegajosas.
- El alimentar a su bebé a menudo (cada 1½ a 3 horas durante el día y por lo menos una vez durante la noche) ayuda a su bebé a evacuar, el cual elimina la bilirrubina.
- Si el bebé NO está evacuando, entonces los ojos y la piel empiezan a tornarse amarillos. El nivel de la bilirrubina se está acumulando en el bebé, y esto puede causar que el bebé se ponga muy enfermo.

Para Prevenir la Ictericia:

- Alimenta al bebé frecuentemente, desde el nacimiento - cada 1½ a 3 horas durante el día y por lo menos una vez durante la noche.
- Si es necesario, despierta al bebé para darle pecho.
- Si el bebé esta muy dormido para darle el pecho, ofrécele leche materna con un cuentagotas, o cuchara.
- No use un chupete. Toda la succión del bebé al principio debe ser en el pecho.

Si el bebé no esta amamantando por lo menos 8 a 12 veces en 24 horas y no ha tenido 4 pañales sucios para el 4to día, vea al doctor de su bebé. El bebé no esta comiendo lo suficiente.

¿Ictericia de leche materna?

Algunas veces los bebes se ponen amarillentos a los 10 a 14 días de nacidos. Normalmente esto es un caso leve de ictericia. Puede que sea relacionado a un químico natural en la leche materna. Vea al doctor de su bebé.

Infección de Hongo (algodoncillo)

Si ha estado amamantando sin dolor y de repente los pezones están adoloridos, puede ser una infección de hongo. Es posible que mamá o bebé hayan tomado antibióticos recién.

Señas de una infección de hongos – Mamá

- Pezones o senos ardientes o con dolor punzante.
- Pezones y areolas color rojo brillante. Tal vez tenga ampollas o comezón en la piel.
- Tal vez tenga una infección de hongo vaginal.

Señas de una infección de hongos – Bebé

- Parchas blancas y cremosas en la lengua, encía y dentro de la mejilla que no se pueden remover.
- Rozadura de pañal con parchas rojas que no sanan con cremas regulares para rozaduras.

Como Tratar una Infección de Hongo:

- Mamá y bebé necesitan ser vistos por un doctor y tratados a la misma vez, aun si parece ser que solo uno tiene una infección de hongos.
- Se tarda alrededor de 2 semanas para tratar una infección. Es muy fácil contraer una nueva infección, así que asegure tomar toda la medicina.
- El bebe necesitara una receta para medicina del doctor.
- Evite usar otras cremas en los pezones además de tu medicina durante el tratamiento de la infección.
- Esterilice chupetes, mamilas y sus partes, extractor de leche y sus partes, y juguetes diario. Hierva por 20 minutos.
- Mantenga sostenes y protectores limpios y secos. Lave en agua de jabón caliente.
- Si el amamantar es muy doloroso, extraiga la leche y alimente al bebe hasta que el dolor se mejore. No congele esta leche para uso mas luego porque puede contener hongo.

Recuerde . . .

Si el dolor o rozadura no se mejora después de 10 a 14 días, vea su doctor otra vez. Tal vez necesites otra ronda de tratamiento o medicina mas fuerte.



Para mas información acerca del amamantamiento, hable con su Nutricionista, Enfermera, Consejera del Amamantamiento o la Especialista en Lactación del hospital donde nació tu bebe.



COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTMENT FOR PUBLIC HEALTH
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT KY 40621-0001
6.7 L Rev. 08/06 PAM-ACH-280S



USDA es un Empleador de Oportunidades Iguales M/F/D