

# Lactancia: Una bendición

---

Publicado el: 20-06-2018

Alimentar a su bebé con la leche de sus senos le da muchos beneficios a su bebé. La leche de pecho es rica en alimentos nutritivos. Ayuda a proteger al bebé contra las infecciones. También ayuda a prevenir que su bebé sufra de alergias. La lactancia también tiene beneficios para usted. Es una práctica limpia y simple: no necesita lavar biberones o mezclar leche de fórmula para bebés. Es más barata que la fórmula para bebés. Ayuda a contraer el tamaño del útero al tamaño normal después de haber sido estirado durante el embarazo. Retrasa el regreso de sus reglas, más no debería contar en esto para prevenir otro embarazo. Y ayuda a que usted saque tiempo para acercarse a su bebé.

## ¿Cómo empiezo a amamantar a mi bebé?

Con la mano libre, ponga su pulgar en la parte de arriba de su seno y los otros dedos en la parte baja. No toque su areola que es la parte oscura alrededor del pezón. Este es el lugar en donde los labios de su bebé estarán.

Cosquillee los labios de su bebé con su pezón hasta que él o ella abra la boca bien grande. Ponga el pezón dentro de la boca del bebé por completo y atraiga al bebé contra su cuerpo. Esto permite que su bebé apriete los conductos de leche debajo de la aureola.

Cuando su bebé está "conectado" correctamente, sus dos labios deben estar salidos (no sobre sus encías), como haciendo un puchero, y estar encima de casi toda la aureola. En vez de escuchar sonidos como de un beso sonoro, su bebé hará sonidos bajos a medida que traga la leche. La quijada de su bebé puede que se mueva de arriba a abajo. Si siente dolor mientras su bebé está lactando, probablemente él no está "conectado" correctamente.

La nariz de su bebé puede estar tocando su seno mientras está lactando. Las narices de los bebés están diseñadas para permitir que el aire pueda entrar y salir en estos casos. Pero si está preocupada que su bebé no puede respirar fácilmente, puede suavemente presionar su seno cerca de la nariz del bebé para darle más espacio y permitirle respirar fácilmente.

## ¿Qué es "la venida de la leche"?

Entre unos pocos segundos o varios minutos después de empezar a lactar a su bebé, usted puede sentir un cosquilleo en el seno que no está siendo usado y la leche empezará a salir por sí sola del mismo. Estas son señas de que la leche "ha bajado". Esto significa que su leche está lista para salir.

La venida de la leche hace el proceso de la lactancia más fácil para su bebé. La venida también puede ocurrir si ya es hora de alimentar pero no lo ha hecho todavía, si escucha a su bebé llorar o si piensa en su bebé.

La venida de la leche puede ser tan fuerte que a veces hace que su bebé se atore. Si esto es un problema, puede extraer algo de leche a mano antes de comenzar a alimentarlo para incitar la venida antes de que el bebé comience a lactar.

## ¿Qué puedo hacer si se me agrietan los pezones?

Es más fácil prevenir el agrietamiento de los pezones que tratarlo. La causa más común del agrietamiento de los pezones es que el bebé no se “conecta” apropiadamente.

Si su bebé no está conectándose apropiadamente, necesita empezar de nuevo. Para retirar al bebé de su seno, primero necesita parar la succión poniendo uno de sus dedos por el lado de la boca del bebé entre las encías.

No limite el tiempo que deja lactar al bebé. Ponerle límite al tiempo de lactancia no previene el agrietamiento de los pezones y si puede prevenir que los conductos de la leche se desocupen por completo. Esto puede conducir a hinchazón y dolor. El poner compresas de hielo picado en los pezones antes de amamantar puede ayudar a aliviar el malestar.

Algunas mujeres sienten alivio al frotar cremas de lanolina y aceites de vitamina E sobre sus pezones. Si usa lanolina o aceites de Vitamina E lávese para enjuagarlos antes de amamantar a su bebé.

Llame a su médico si tiene un área roja, agrietada o dolorosa en sus senos; si tiene los senos hinchados y adoloridos (por causa de la llenura excesiva); si tiene fiebre o si se siente adolorida. Estas pueden ser señas de una infección.

### **AVISO LEGAL**

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>