

# PLANES CON ANTICIPACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

## Preparación de los pezones

- Dése un baño de tina o de regadera como de costumbre.
- Hágase el “Test del Pellizco del Pezón”.
  - Forme la letra “C” con la mano derecha.
  - Ponga su dedo pulgar y el índice alrededor de la areola (el círculo que rodea el pezón).
  - Empuje los dos dedos para adentro, hacia el pecho.
  - Apriete suavemente juntando los dos dedos.
  - Use un espejo para mirar de lado los dos pezones mientras hace el “Test del Pellizco”.
  - Un pezón normal se mueve hacia afuera.
  - Un pezón plano o invertido/retraído se mueve para adentro, y puede causar problemas al amamantar. Busque ayuda antes de que nazca el bebé.

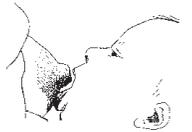
## Aprenda a ponerse cómoda

- Siéntese de modo que el regazo le quede plano y que los pies estén planos en el suelo o apoyados sobre un libro o una caja.
- Practique con un “bebé” de juguete. Tenga al “bebé” acunado con el estómago pegado al suyo y mirando hacia el seno izquierdo.

- Ponga al “bebé” de modo que la oreja, el hombro y la cadera estén en línea recta.
- Sostenga firmemente las nalgas y la espalda del “bebé” con el brazo y el codo de su lado derecho. Recoja el seno izquierdo en su mano izquierda.
- Con la mano derecha detrás del cuello del muñeco, lleve al “bebé” hacia el seno y no se incline hacia adelante.
- Pregunte sobre otras posiciones que pueden ser mejores para ciertos senos o tipos de cuerpo.

## Conozca la posición correcta del bebé

- Posicione la nariz del bebé en línea recta con el pezón.
- Permita que la cabeza se incline un poco hacia atrás.
- Lleve la boca del bebé hacia el pezón y permítale lamer.
- Espere a que tenga la boca bien abierta.
- Las señales de que está bien prendido del pezón son:
  - El pezón está bien adentro de la boca del bebé.
  - Los labios están como acampanados.
  - La lengua está hacia adelante.
  - Amamantar no le causa dolor.



PM#152

De acuerdo con la ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.

Para levantar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). El USDA es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de trato a todos.



2002

**O llame a la**  
**Línea de Ayuda para la Lactancia de WIC de Arkansas, 1-800-445-6175.**

**?Preocupada? Más preguntas antes del parto?**  
**Hable con una enfermera en el departamento de salud del condado,**  
**llamando al**

**¡ S Í !**  
**VOY A**  
**Amamantar**

(Yes! I'm Going to Breastfeed)



## Para hacer en el hospital

- Amamante dentro de la primera hora después del parto. Su cuerpo tiene leche (colostró).
- Tenga al bebé en su cuarto para que sea posible amamantarlo frecuentemente.
- Tome un momento para posicionarse bien. Siéntese en una silla si es posible. Una almohada en el regazo o al costado puede serle útil.
- Dé el pecho al bebé por lo menos de cada 2 a 3 horas. Amamantar o sacarse leche con una bomba con frecuencia ayuda a que usted tenga más leche en el futuro.
- Tome nota de las veces que el bebé moja y ensucia los pañales.
- Evite usar fórmula, agua, chupones de biberón o chupones, a menos que sean necesarios por razones médicas.
- Pida ayuda si siente dolor al amamantar o si el bebé no se prende bien del pecho.
- Pida medicamentos para el dolor cuando los necesite. La mayoría se puede tomar sin problemas según las indicaciones.

## Lo que es de esperar la primera semana

- La mayoría de las madres se siente torpe y no está tranquila al principio.
- La lactancia se hace más fácil con la práctica.
- Sentarse en una silla o sofá hace el prenderse al seno y la posición correcta más fáciles.
- Cada bebé es diferente, pero la mayoría se alimenta de cada hora y media a tres horas.
- Despierte al bebé si de día hace más de 3 horas (más de 4 horas de noche) que duerme desde la última lactancia.
- Usted debería oír tragar mientras amamanta.
- La sesión de lactancia dura generalmente de 15 a 45 minutos.
- El bebé debería terminar de amamantar soltando el pezón. Si no, introduzca un dedo en su boca para interrumpir la succión.
- Usted debería notar más pañales mojados y sucios a medida que aumenta la cantidad de leche que usted produce.
- La suciedad de los pañales se vuelve líquida y de color amarillo fuerte. Eso es normal y no es diarrea.
- Un poco de pérdida de peso es normal durante la primera semana. Haga pesar al bebé en la oficina del médico o en la oficina de salud del condado cuando el bebé tenga de 2 a 4 días de edad.

## Cómo saber si el bebé come suficiente

El número de sesiones de lactancia, y de pañales mojados y sucios debería aumentar cada día durante la primera semana.

Día	Sesiones de amamantar	Pañales	
		Mojados	Sucios
Uno	de 6 a 8	1 ó más	1 ó más
Dos	de 6 a 8	2 ó más	2 ó más
Tres	de 8 a 12	3 ó más	2 ó más
Cuatro	de 8 a 12	4 ó más	3 ó más
Cinco	de 8 a 12	5 ó más	3 ó más
Seis	de 8 a 12	6 ó más	4 ó más
Siete	de 8 a 12	de 6 a 8 ó más	4 ó más

La suciedad en los pañales debería cambiar gradualmente de negro a amarillo. La textura normal de la suciedad puede ser líquida o blanda. (Entre las 6 y 8 semanas, los bebés alimentados totalmente con leche materna pueden ensuciar los pañales sólo una vez cada unos pocos días.)

## El cuidado de Mamá

- Descanse o duerma cuando el bebé duerma.
- Beba algo cuando se siente para amamantar y no se olvide de comer.
- Si los senos se le ponen llenos y duros:
  - Cubra los senos por completo con compresas heladas. Una bolsa de plástico con hielo o de chícharos (guisantes) congelados es una buena compresa helada.
  - Si el hielo no le ayuda, cubra los senos con toallas muy calientes mojadas o sumerja los senos en una tina con agua muy caliente.
  - Extráigase leche con la mano, con una bomba o hágase masajes para ablandar los senos lo suficiente para que el bebé se prenda.
- Si los pezones se le ponen doloridos:
  - Tome acetaminofeno (Tylenol™) o ibuprofeno (Advil™, Motrin™) según las indicaciones.
  - Póngase un paño caliente mojado después de amamantar.
  - Póngase una capa delgada de vaselina o lanolina. No es necesario lavarse antes de amamantar.
  - Si el problema es serio, llame a la enfermera en el departamento de salud del condado o a la Línea de Ayuda para la Lactancia de WIC de Arkansas, 1-800-445-6175.

Señales de que el bebé está satisfecho

El cuerpo se relaja • Los puño se abren • El bebé se suelta del pecho