Sirviendo de ejemplo

Bosquejo de la Clase 2

I. Repaso de la Clase 1

II. Cuidado prenatal

III. En el hospital

IV. En casa - Identificando problemas comunes

V. Empezando alimentos sólidos

VI. Destetando

VII. Educando

Repaso de la Clase 1

1 ¿ Cuáles son sus ventajas favoritas de dar el pecho?

Madre: 1.

2.

3.

Bebé: 1.

2.

3.

Familia: 1.

2.

3.

2. La leche de pecho contiene ingredientes que son especialmente buenos para el bebé. Nómbre tres. ¿Qué los hace especiales?

1.

2.

3.

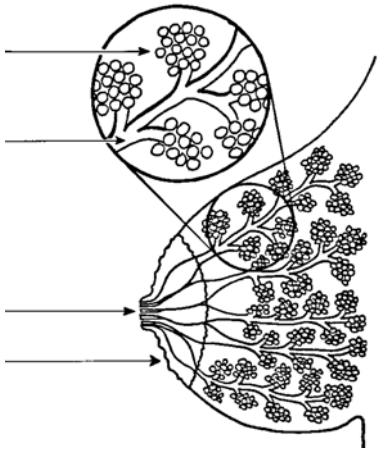
3. ¿Cuál es la primera leche que el pecho produce?_____
¿Por qué es tan buena para el bebé?

4. Explique por qué necesita saver la diferencia entre la leche primaria y la leche posterior cuando aconseje a una madre que esta dando el pecho.

Clase 1 Repaso - Cont.

5. ¿Si una madre tiene catarro, debería ella darle el pecho a su bebé? ¿Por qué?

6. Escriba las partes del pecho



7. ¿Por qué es la leche de pecho mejor para un bebé que la formula?

8. ¿Cómo le enseñaría a una madre cómo eructar a su bebé?

9. ¿Es posible malcriar a un bebé?

10. ¿Necesita una madre tomar leche para producir leche?

11. ¿Necesita tener una dieta especial para dar el pecho?

12. ¿Puede ser alérgico un bebé a la leche de pecho?

Preparación para dar el pecho

Muchas mujeres quieren saver qué hacer durante el embarazo para preparar su cuerpo para dar el pecho. Después de averiguar si tiene o no pezónes planos o invertidos, no es necesario más preparación, sin embargo algunas mujeres se sienten con más confianza si pueden "hacer algo" positivo. La mejor preparación es juntar y leer información acerca de dar el pecho, y platicar con otras madres que han tenido éxito dando el pecho.

Recuerdele a las madres que:

No usen jabón

♦ No use jabón o alcohol en los pechos mientras esté embarazada o dándo el pecho. El jabón y el alcohol pueden resecar la piel y causar que la aréola se agriete.

No use cremas

♦ Las Glandulas de Montgomery secretan un aceite que lubrica la aréola. El calostro que algunas veces se tira durante el embarazo se puede embarrar en la aréola.

♦ Algunas mujeres preguntarán acerca del uso de la vitamina E o Lanolina. Las cremas costosas y aceites no son necesarios durante el embarazo y pueden interferir con los aceites naturales producidos por las Glandulas de Montgomery.

Protectores para el pecho

♦ No use protectores con forro de plástico.

Anticipando el dar el pecho

Usted puede ayudarle a la madre a tener un buen comienzo preparandola para sus primeras amamantadas. Háble con ella sobre el folleto, “Guia de instrucciones para darle lo major a su bebé.”

♦ Enfatíze “¿Cómo sé cuando mi bebé tiene hambre?”

♦ Déle a la madre una tarjeta de cuna. Esto le recordara que tiene que que dejarle saber al personal del hospital que está planeando dar el pecho.

Evaluación del pezón

♦ La mayoría de los bebés pueden prenderse a cualquier tamaño o forma de pezón.

♦ Sin embargo, algunos bebés tienen problemas con los pezónes invertidos. Es importante que las madres se hagan una evaluación prenatal de sus pezónes para ver si es necesario la preparación de los pezónes. Además, la auto-examinación estimula el que la madre aprenda a manejar sus pechos; algunas mujeres tal vez se sientan incómodas haciendo esto al principio.

Cómo

♦ Dígale a la madre que pellizque el pezón entre sus dedos para estimularlo, que observe que cambios tiene el pezón. Algunos pezónes parecen estar salidos pero cuando se les examina se invierten. **Advertencia: La preparación o estímulo no debe causar dolor o sentirse incómodo. Tenga cuidado cada vez que toque el pecho.**

Preparación para ar el pecho (cont.)

Si una madre esta preocupada por la forma o el tamaño de su pecho...	**999 Refirala a su coordinadora de lactancia, a la consultora de lactancia o a su médico para más evaluación.**
Pezónes comunes:	Un poco pronunciado cuando no hay estímulo y se hace más erecto o más fácil de tomar cuando recibe estímulo. Es el pezón más común y no causa problemas.
Pezón plano:	Aun con estímulo este pezón se mantiene básicamente igual, haciendolo más difícil para que el bebé lo tome. Este tipo de pezón se beneficia de la preparación.
Pezón semi-invertido:	Se mete hacia adentro con el estímulo, haciendo dificultoso el amamantamiento. Responde bien al uso de pezoneras.
Pezón realmente invertido:	Invertido con o sin estímulo. Muy raro, pero se hace muy difícil dar el pecho con esta clase de pezón. Use toda técnica que sea necesaria para ayudar a que el pezón salga.
Corregiendo pezónes planos o invertidos	Hay algunas técnicas para ayudar a corregir los pezónes planos o invertidos que pueden hacer que le pezón se haga más prominente. Ya que el estimular el pezón puede causar contracciónes uterinas a algunas mujeres (en especial mujeres con historial de embarazos difíciles y/o abortos), no se debe tratar de estimular fuertemente los pezónes tratando de que salgan sin antes consultar con su médico.
Protectores	Protectores no se confunda con pezoneras del pezón. Las protectores se han de usar dentro del sostén. Diseñadas para empujar el pezón hacia afuera. Es mejor empezar a usarlas por unas cuantas horas cada día durantelas ultimas el embarazo, gradualmente aumentar el tiempo que se usan. Si acaso no se descubre que hay pezónes invertidos sino hasta después que el bebé ha nacido, se pueden usar las protectores entre las amamantadas.
Técnica Hoffman	La Técnica de Hoffman ya no se recomienda dado que no se ha comprobado su efectividad y hay la preocupación de que pueda causar contracciónes prematuras. Esta técnica se puede usar para estirar el area alrededor del pezón para ayudar a romper las adhesiones que lo mantienen invertido. Ponga un pulgar en cada lado donde esta la base del pezón, empuje hacia adentro y a la vez hale sus pulgares hacia afuera de manera suave pero firme, continue el movimiento todo alrededor de la base del pezón. La madre que escoja usar este método debe parar inmediatamente si siente dolor en los pechos o si empieza a tener contracciónes.

Sostén para dar el pecho

Algunas mujeres usan sostén otras no. No hay evidencia de que sea necesario que las mujeres usen sostén a fin de prevenir que los pechos se caigan.

Muchas mujeres se sienten mejor con un buen brassier.

¿Porqué comprar un sostén para dar el pecho?

Los brassieres para dar el pecho hacen más fácil el que la mamá se descubra los pechos para poder darle el pecho al bebé cuando es tiempo de amamantarlo. Por lo general solo tendrá que usar una sola mano.

Cuándo comprarlo

♦Los brassieres para dar pecho se deben probar solo después de que la madre tiene por lo menos 8 meses de embarazo.

♦Nunca compre un brassier para dar pecho con la talla de antes del embarazo.

♦Es una buena idea probarse el sostén antes de comprarlo.

Qué clase

♦ Búsque un brassier de **ALGODON** sin tirantes elásticos; asegúrese de que hay como una pulgada de espacio adicional para el aumento que los pechos tendrán después de dar a luz, cuando la leche empieze a bajar.

♦Seleccionar un brassier de **ALGODON** es importante ya que hay bacterias que crecen dentro de un brassier de fibra sintética.

♦Búsque un brassier que haga fácil el uso del pecho con una sola mano. Los brassieres " para dar pecho" son a veces más caros que otros que son igualmente útiles.

♦ Puede sustituir un brassier de maternidad con algún otro brassier de algodón, especialmente los que se abrochan en frente. Pero asegurese de que cualquier brassier aun los que tienen alambre, no le quede apretado. Un sostén apretado puede hacer que se le tapen los conductos de la leche en los pechos.

Consejos para dar ayuda a las madres que dan el pecho

•**Sea paciente.** Dele tiempo a la madre y al bebé para que aprendan a amamantar de manera efectiva. Déjele saber a las mamás que aprender a dar el pecho requiere practica.

Siempre pida permiso antes de tocar a la madre o al bebé. Tocar a alguien sin pedir permiso para hacerlo es abuso.

•**Trate de dirigir con palabras a la mamá en cuanto a cómo corregir su posición.** Asegúrese de que ***son*** *LAS MANOS DE LA MADRE* las que están sosteniendo al bebé y ***NO LAS MANOS DE USTED***. Si le es necesario ayudarla, ponga sus manos sobre las de ella, brevemente muéstrele qué es lo que tiene que hacer entonces remueva sus manos, de esta manera ella es la que está en control. Recuerde, usted no va irse con ella a su casa, ella tiene que tener confianza de que ella puede hacerlo por sí misma. Usted no le hace ningún favor a ella o al bebé si usted hace todo por ella.

•**Verifique las señales que muestran que el bebé está bien prendido al pecho:** ¿Está como una pulgada de areola dentro de la boca del bebé? Debería ver que más o menos la misma cantidad de areola asoma todo en derredor. ¿Están los labios volteados como si fueran una copita de succión? ¿ Puede ver que se mueven las orejas y la quijada del bebé? Recuerde el dicho "Estomaguito contra Estomaguito, pecho contra pecho, nariz contra pecho."

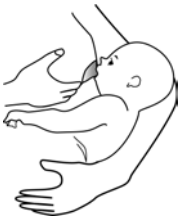
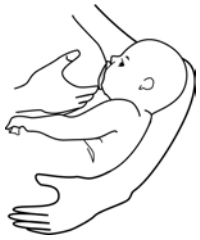
•***Si la nariz del bebé está tocando el pecho de la madre, estará bien prendido y todavía puede respirar***. Si la madre se preocupa y desea crear un espacio para que el bebé pueda respirar, ella puede levantar su pecho con la mano con la que esté sosteniendo su pecho o empujar hacia su cuerpo las nalguitas del bebé, de está manera la nariz del bebé se separa un poco de su pecho. Si ella presiona con un dedo el pecho para crear un espacio para que el bebé respire, puede hacer que el bebé se desprenda, causando que le duelan los pezones y posiblemente un conducto tapado.

•***Si le duele empiece de nuevo.*** Para romper la succión, ponga su dedo entre las encías del bebé.

•***El bebé se va a desprender por sí mismo cuando haya terminado de comer. Cuando el bebé está satisfecho (por lo general estará dormido) él va a soltar el pecho.*** La mamá no debe preocuparse de cambiar de pecho o dar el pecho de los dos lados en cada ocasión que el bebé mama. Los bebes necesitan que mamar por suficiente tiempo como para que obtenga la leche posterior con mayor contenido en grasa. Ella puede dar el pecho que se siente mas lleno la próxima vez que dé el pecho.

Consejos para ayudar a las madres a poner el bebé al pecho

Muchas consejeras mantienen esta hoja cerca del teléfono.

1	Ponga una **almohada** en su regazo para que el bebé quede frente a su pecho.	
2	Sostenga a su bebé con su pecho contra su pecho y el brazo de abajo del bebé alrededor de su cintura como si la está un abrazando. Su pezón nesecita estar al lado derecho de su boca, asi el no tiene que voltear para alcanzarlo. La oreja del bebé, el hombro y su cadera deben estar en una línea recta enfrente de usted. Recuerde el dicho **"Pecho contra pecho, nariz contra pecho."**	
3	Sostenga su pecho entre su pulgar y su dedo índice. Mantenga su mano detrás de la parte oscura alrededor de su pezón. Ligeramente **hágale unas cosquillitas** con su pezón en el labio superior de la boca del bebé. Después de varios intentos, su bebé va a **abrir la boca grande, como si estuviera bostezando.**	
4	Rápidamente apunte su pezón hacia el **paladar del bebé mientras que lo atrae muy cerca de su cuerpo**. **Asegúrese de que todo su pezón y como una pulgada de la parte café de alrededor del pezón esté bien adentro de su boquita.** ***Los labios del bebé estarán alrededor de la areola como una copa de succión y sus mejillas no deben verse.***	
5	Al acercar muy junto a su cuerpo al bebé hace que él se mantenga en posición correcta en su pecho. Cuando sea necesario, **acerque las caderas del bebé hacia su cuerpo o levante su pecho con su mano para hacer espacio para que el bebé pueda respirar.**	
6	Si le **duele** cuando el bebé mama, introduzca su **dedo** por un lado de la boca del niño **entre sus encías** y su pezón o puede presionar ligeramente en su pecho para interrumpir la succión y empezar de nuevo a dar el pecho. **Los bebés deben amamantarse hasta que estan satisfechos o quedarse dormidos.**	

Recomendaciones para alimentar a los bebés

La Academia Americana de Pediatras publicó una declaración en 1997 en la que se recomienda el dar el pecho por lo ménos por un año y esperar hasta después de seis meses para empezar a introducir alimentos sólidos.

Cómo crecen los bebés	Por lo general, un bebé aumentará constantemente de peso de acuerdo al siguiente patrón:
Primeros 3 a 4 meses:	aumenta de 4 a 8 onzas cada semana
De 4 to 6 meses:	aumenta de 3 a 5 onzas cada semana
De 6 to 12 meses:	1 ½ a 3 onzas cada semana
Después de 1 año:	Mentengo su porcentaje de crecimiento en cuadro.
Períodos de crecimento rápido	Durante los períodos de crecimiento rápido los bebés amamantarán más amenudo para aumentar el abastecimiento de leche en la madre. Por unos dos o tres días el bebé pedirá de comer más frecuentemente. Si la mamá lo amamanta más frecuentemente, entonces su abastecimiento aumentará. Después el bebé volverá a su rutina normal. Espére Períodos de Crecimiento Rápido a: ♦ Las 7 a 10 días ♦ Las 3 semanas ♦ Las 6 semanas ♦ Entonces, cada dos meses
Dé el pecho a menudo	Déle pecho a su bebé cuando esté necio o con hambre. Los recién nacidos deben alimentarse cada 1 ½ a 2 horas – 8 a 10 veces en un periodo de 24 horas. Los bebés amamantados tienden a consumir solo lo que necesitan; los que reciben teteros comen de más.

Suplementación con botellas

♦ Es mejor dejar que el dar el pecho tenga un buen comienzo antes de empezar a introducir teteros. Estimule a la madre a esperar unas 4-6 semanas para que su abastecimiento de leche esté bien establecido.

♦Primero es mejor ofrecer leche de pecho en la tetera. Déje que otra persona ofrezca la botella al bebé. Hágalo como una ocasión social en vez que una comida.

♦Formula es la única otra alternativa para la leche de pecho aceptable. Nunca dé leche de vaca a un bebé de menos de un año. Los bebés no pueden digerir bien la leche de vaca. También puede causar alergias a la leche.

♦ Si una madre escoge suplementar con la botella, aconséjele que cargue a su bebé mientras le da la tetera. El bebé se puede ahogar si se le deja solo con la tetera.

Alimentando con formula

999Si la madre va a alimentar con formula, refiera las preguntas que tenga al personal de WIC.

Alimentos sólidos

Los alimentos sólidos nunca se deben introducir antes de los seis meses de edad. El cereal no contiene los mismos nutrientes que la leche materna, por lo tanto si el bebé se llena con el cereal, no estará recibiendo lo que necesita para crecer. Además el dar alimentos sólidos muy temprano pueden causar alergias, dolores de estómago estreñimiento o diarrea.

Su bebé estará listo para consumir otros alimentos aparte de la leche de pecho cuando:

1. Se pueda sentar con un poco de ayuda.
2. Tenga control de lo movimientos de cabeza y cuello.
3. Indique que tiene hambre al acercarse con la boca abierta o que está lleno al rechazar la comida volteando la cabeza a otro lado.

♦ Cuando empieze a introducir los alimentos sólidos, comience con alimentos de consistencia suave, tales como el cereal o bananas maduras machacadas.