

Capítulo 7

En este capítulo:

Por qué el pecho hace más provecho	105
Por qué otras formas de alimentación pueden ser dañinas	106
El VIH y la leche de pecho	106
Cómo dar pecho a un bebé	107
Para un nuevo bebé	107
Para cualquier bebé.	107
Consejos para la madre.	109
Cuando la madre trabaja fuera del hogar	111
Cómo sacarse leche a mano	112
Inquietudes y problemas comunes	114
Miedo de no tener suficiente leche	114
Inquietudes y problemas con los pezones	114
Dolor e hinchazón de los pechos.	116
Situaciones especiales	118
Dando pecho a los bebés con necesidades especiales	118
Cuando la madre está enferma	120
Cuando una mujer se embaraza.	120
La lucha por el cambio	121

Es posible que usted dé pecho a su niño por todo el tiempo que quiera, sin tener ningún problema. Pero si usted tiene un problema, hay muchas formas en que puede ayudarse a sí misma y seguir dando pecho a su hijo. Este capítulo contiene información sobre formas sanas de dar pecho a los niños y ayuda para resolver los problemas comunes.

Dando pecho



Alimentar a los bebés con leche de pecho es una de las costumbres más antiguas y sanas del mundo. Pero a medida que el mundo cambia, las mujeres a veces necesitan información y apoyo para seguir dando pecho a sus bebés.

Es importante dar pecho porque:

- **La leche de pecho es el único alimento perfecto** para ayudar a un bebé a crecer y estar sano y fuerte.
- Dar pecho ayuda a la matriz a dejar de sangrar después del parto.
- La leche de pecho protege al bebé contra enfermedades e infecciones, como la diabetes, el cáncer, la diarrea y la pulmonía. Las defensas de la madre contra las enfermedades pasan al bebé a través de la leche.
- El dar pecho ayuda a proteger a la madre contra enfermedades como el cáncer y el desgaste o la debilidad de los huesos (osteoporosis).
- Cuando una mujer da pecho a su bebé, la leche siempre está lista, limpia y a la temperatura correcta.
- Dar pecho ayuda a la madre y al bebé a sentirse seguros y a forjar una relación estrecha.
- El dar a sus bebés leche de pecho y nada más, ayuda a evitar que algunas mujeres se vuelvan a embarazar demasiado pronto.
- Es gratis.

Por qué el pecho hace más provecho

► *Lo mejor es dar pecho a su bebé el mayor tiempo posible—por lo menos por un año. Durante los primeros 6 meses, no le dé nada a su bebé más que leche de pecho.*

Por qué otras formas de alimentación pueden ser dañinas

¿De verdad podré comprar todo esto en un año?

Algunos padres tratan de hacer que la leche comprada dure más usando menos polvo o más agua. Esto hace que el bebé se desnutra, crezca más lentamente y se enferme con más frecuencia.

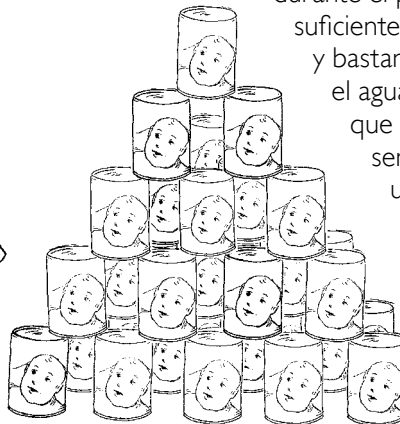


Las compañías que producen leche enlatada para bebés (ya sea líquida o en polvo) quieren que las madres les den este tipo de leche a sus bebés en vez de leche de pecho para que las compañías ganen dinero. Muchas veces es muy peligroso dar leche enlatada o usar biberones (mamilas, pachas). Millones de bebés que han sido alimentados con biberones o leche enlatada se han desnutrido o enfermado, o han muerto.



Los bebés que toman leche enlatada sufren más posibilidades de enfermarse y morir.

- La leche enlatada, ya sea para bebés o de otro tipo, y la leche de animales no protege a los bebés contra las enfermedades.
- La leche enlatada y otras leches pueden causar enfermedades y la muerte. Si el biberón, el chupón o el agua que se usa para preparar la leche no se hierva lo suficiente, el bebé tragará *microbios* dañinos que le causarán diarrea.
- Cuando los bebés maman del pecho de la madre, usan la lengua para 'ordeñar' el pecho. Esto es muy diferente a lo que hace la boca del bebé cuando chupa un biberón. Si un bebé se acostumbra a chupar un biberón o un chupón, puede que se le olvide cómo mamar del pecho, porque el biberón le enseña a chupar de otra manera. Y si el bebé no mama del pecho lo suficiente, la madre empezará a producir menos leche, y el bebé dejará de mamar del pecho por completo.
- El alimentar a un bebé con leche enlatada cuesta mucho dinero. Para un bebé, una familia necesitaría 40 kilos de leche en polvo durante el primer año. El comprar suficiente leche en polvo para un día, y bastante combustible para hervir el agua, puede costar más de lo que una familia gana en una semana—o incluso en un mes.



EL VIH Y LA LECHE DE PECHO

Una mujer con VIH tiene que tomar una decisión con respecto a la manera más segura de alimentar a su bebé. Ella tiene que comparar los riesgos de salud con el riesgo de una infección de VIH. Para conseguir ayuda con respecto a esta decisión, vea la página 293.

PARA UN NUEVO BEBÉ

Una madre debe dar pecho a su bebé durante la primera hora después del parto. Esto ayudará a que su matriz se contraiga y regrese a su estado normal. El contacto de la piel de la madre con la del bebé y dar pecho en sí ayudarán a que la madre empiece a producir leche.

Los recién nacidos necesitan la leche amarillenta (calostro) que sale de los pechos durante los primeros 2 ó 3 días después del parto. El calostro le da al bebé toda la alimentación que él necesita y lo protege contra enfermedades. El calostro también limpia los *intestinos* del bebé. No hay necesidad de darle té, hierbas o agua para eso.

PARA CUALQUIER BEBÉ

Dele al bebé de mamar de los dos pechos, pero **deje que el bebé se termine un pecho primero**, antes de ofrecerle el otro. La leche más blanca que sale después de que el bebé ha estado mamando unos cuantos minutos contiene más grasa que la leche que sale primero. El bebé necesita esta grasa y por eso es importante que se termine un pecho antes de mamar del otro. El bebé soltará el pecho cuando esté listo para cambiar al otro o cuando ya no quiera mamar más. Si en una ocasión el bebé sólo mama de un pecho, ofrézcale el otro pecho primero la siguiente vez que lo alimente.

Alimente a su bebé siempre que él tenga hambre, ya sea de día o de noche. Muchos recién nacidos mamarán como de cada 1 a 3 horas, sobre todo en los primeros meses. Deje que el bebé mame por el tiempo y con la frecuencia que él quiera. Mientras más mame él, más leche producirá usted.

Usted no necesita darle cereales, otra leche ni agua endulzada—aun en climas calientes. Estos otros alimentos pueden hacer que el bebé mame menos, y pueden ser dañinos antes de los 4 a 6 meses.

Cómo dar pecho a un bebé

► *Los bebés quieren mamar cuando tienen hambre o sed, cuando están combatiendo una enfermedad o creciendo mucho, o cuando necesitan consuelo. Si no está segura de qué quiere su bebé, vea si ayuda darle pecho.*



Las madres que tienen a sus bebés cerca por la noche, pueden alimentarlos más fácilmente. Si una madre duerme con su bebé, ella podrá darle pecho y dormir al mismo tiempo.



Cómo ayudar al bebé a eructar

A veces, al mamar, algunos bebés tragan aire, lo cual puede ser incómodo. Usted puede ayudarle al bebé a soltar el aire si le soba la espalda mientras lo sostiene sobre su hombro o su pecho, o mientras él está sentado o acostado sobre su regazo.

Estas posiciones también ayudan a calmar a un bebé que está inquieto o llorando más de lo usual.



► No se exprima el pezón al ofrecerle el pecho al bebé.

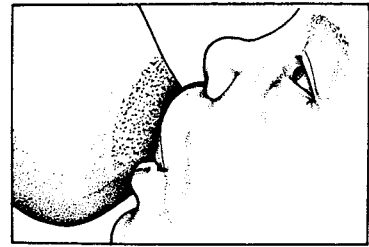
Cómo sostener al bebé

Al dar pecho, es importante sostener al bebé de modo que él pueda mamar y tragar fácilmente. La madre también debe estar en una posición relajada y cómoda para que su leche pueda fluir bien.

Apoye la cabeza del bebé con una mano o un brazo. La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar en línea recta. Espere hasta que él abra muy bien la boca. Acerque el bebé al pecho y hágale cosquillas en el labio de abajo con el pezón. Luego meta el pecho en la boca del bebé. El bebé debe tomar una buena parte del pecho y tener el pezón bastante profundo en la boca.



Este bebé tiene una buena parte del pecho en la boca.



Este bebé no tiene suficiente pecho en la boca.

Buenas posiciones para dar pecho

La espalda de la madre está recta.



La cabeza del bebé está apoyada y en línea recta con el resto de su cuerpo.

El bebé mama del pecho, no sólo del pezón.

El cuerpo del bebé está recto y volteado hacia la madre.

En un recién nacido, la mano de la madre debe cubrir las nalgas del bebé.



Ésta es otra buena posición que cualquier mujer puede usar. Ponga almohadas o una tela o toalla enrollada bajo el bebé.

Si tiene dificultades para dar pecho a su bebé, pídale ayuda a una mujer que tenga experiencia. Muchas veces, ella podrá ayudarle más que algunos trabajadores de salud. No le empiece a dar biberón a su bebé. Le enseñará a chupar de una manera diferente. **No se dé por vencida.** A veces hay que practicar para encontrar buenas posiciones para el bebé, o para que el bebé aprenda a mamar bien.

Éstas son señas de que quizás haya algún problema en la forma en que usted está sosteniendo al bebé o con la cantidad del pecho que el bebé toma con la boca:

- Si el bebé está inquieto, llora o no quiere mamar, quizás esté en una posición incómoda.
- Si el cuerpo del bebé no da hacia el suyo, él quizás no puede tragar bien. Por ejemplo, tal vez el bebé esté boca arriba, volteando la cabeza para alcanzar el pecho.
- Si usted puede ver bastante de la parte café del pecho (aréola), quizás esto indique que el pezón necesita estar más adentro de la boca del bebé.
- Si el bebé está mamando muy rápida y ruidosamente, quizás no tenga suficiente pecho en la boca. Después de unos cuantos minutos, el bebé debe empezar a mamar lenta y profundamente, y debe tragar bien.
- Si usted siente dolor, o si un pezón se le raja, quizás necesite ayudarle al bebé a tomar el pezón más adentro de la boca.

La dieta de la madre cuando está dando pecho

Las madres necesitan comer bien para recuperarse del embarazo, para cuidar a sus bebés, y para todo el demás trabajo que tienen que hacer. Necesitan suficientes alimentos ricos en proteína y grasas, y muchas frutas y verduras. También necesitan tomar suficiente líquido: agua limpia, leche, té de hierbas y jugos de fruta. Pero sin importar la forma en que una mujer coma y beba, su cuerpo producirá buena leche de pecho.

Algunas personas creen que las madres que dieron a luz hace poco no deben comer ciertos alimentos. Pero si una madre no tiene una dieta balanceada (vea página 166), puede terminar padeciendo de *desnutrición*, sangre débil (*anemia*) y otras enfermedades.

A veces las mujeres reciben alimentos especiales cuando están dando pecho. Ésa es una buena práctica, sobre todo si los alimentos son nutritivos. Los buenos alimentos ayudan al cuerpo de la mujer a recuperar su salud y su fuerza más rápidamente después del parto.

Una mujer necesita alimentos adicionales si...

- está dando pecho a 2 niños pequeños.
- está dando pecho a un niño y además está embarazada.
- ha tenido muchos hijos seguidos.
- ella está débil o enferma.



Consejos para la madre



la alimentación para la buena salud

► Coma y beba lo suficiente para satisfacer su hambre y su sed. Evite el alcohol, el tabaco, las drogas y cualquier medicina que no necesite. El agua limpia, los jugos de fruta y de verduras, la leche y los té de hierbas son mejores que el café y los refrescos (gaseosas).

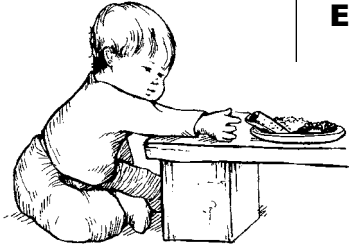
Dar pecho y la planificación familiar

Es buena idea dejar pasar por lo menos 2 ó 3 años entre el nacimiento de cada uno de sus hijos. Esto permite que su cuerpo recobre su fuerza antes del siguiente embarazo. Dar pecho ayuda a algunas mujeres a evitar embarazos demasiado juntos. Para mayor información, vea la página 218.

El dar otros alimentos

Un bebé está listo para comer otros alimentos cuando...

- tiene como 6 meses de edad, o más.
- empieza a agarrar alimentos de la mesa o a tomarlos de la familia.
- no empuja los alimentos para afuera con la lengua.



No dé otros alimentos antes de los 4 meses.

Entre los 6 meses y 1 año, dele al bebé leche de pecho siempre que él la quiera. Aunque el bebé esté comiendo otros alimentos, seguirá necesitando la misma cantidad de leche que antes. Después de darle pecho, dele los otros alimentos, 2 ó 3 veces al día para empezar. Empiece con algún alimento blando y ligero, por ejemplo cereal aguado como avena. Algunas mujeres lo mezclan con leche de pecho. Usted no necesita comprar cereales caros para bebé.

Si un bebé que tiene entre 4 y 6 meses no parece satisfecho con la leche de pecho, quizás simplemente necesite mamar más para que los pechos de la madre hagan más leche. La madre debe dar pecho al bebé tan seguido como él quiera, por unos 5 días. Si el bebé aún no parece satisfecho, entonces ella debe darle otros alimentos.

► Añada nuevos alimentos de uno en uno. Como entre los 9 meses y un año de edad, un bebé puede comer la mayoría de los alimentos que come la familia si están picados y preparados de modo que sean fáciles de comer.

► Aún en el segundo año, la leche de pecho sigue protegiendo a su bebé contra las infecciones y otros problemas de salud.

Machaque muy bien todos los alimentos hasta que el bebé pueda masticar solo.



Use una cuchara y una taza o un plato hondo para alimentar al bebé.



Los bebés necesitan comer con frecuencia—como 5 veces al día. Cada día deben comer un alimento principal (avena, maíz, trigo, arroz, papa, yuca), mezclado con un alimento rico en proteína (frijoles, nueces bien molidas, huevos, queso, carne o pescado), verduras y frutas de colores vivos, y un alimento que dé energía (nueces bien molidas, una cucharada de aceite, margarina o grasa para cocinar). Usted no tiene que cocinar 5 veces al día. El bebé puede comer algunos de los alimentos fríos.

Si puede, siga dando pecho a su bebé hasta que cumpla 2 años, aunque usted tenga a otro bebé. La mayoría de los bebés dejan de mamar poco a poco, por sí mismos.

Muchas mujeres ahora trabajan fuera de sus hogares. Esto puede dificultar que la madre no dé nada de comer a su bebé más que leche de pecho durante los primeros 6 meses.

Las madres que trabajan fuera del hogar necesitan ayuda. Algunos empleos permiten que la madre traiga a su bebé al trabajo por unos cuantos meses. Esto es lo que más facilita que las madres den pecho. Si el bebé está cerca, quizás la madre le pueda dar pecho durante el día, cuando le toquen sus descansos. Algunas empresas organizan guarderías para que los padres puedan tener cerca a sus hijos.



Cuando la madre trabaja fuera del hogar

► Una madre que trabaja fuera del hogar no debe tener que escoger entre su trabajo y la salud de su bebé.

He aquí algunas formas de asegurarse de que su bebé sólo reciba leche de pecho mientras usted está en el trabajo:



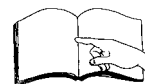
Mantenga al bebé cerca de usted durante 6 meses.

O pídale a alguien que le traiga al bebé cuando sea hora de alimentarlo.



Cuando usted esté con su bebé, dele sólo leche de pecho. Si usted duerme con el bebé por la noche, puede que él coma más, lo cual le ayudará a usted a producir más leche.

Algunas mujeres le piden a una amiga o a una pariente, como la abuelita del bebé, que den pecho al bebé. Si usted quiere que otra mujer le dé pecho a su bebé, ella debe hacerse el examen del VIH y no estar en riesgo de infectarse mientras esté dando pecho.



VIH y SIDA, 284
la leche del pecho y el VIH, 293

Cómo sacarse leche a mano

► Si una madre se saca más leche de la que su bebé necesita, puede regalársela a otro bebé cuya madre esté enferma o todavía no tenga leche.

Si una madre tiene tiempo en el trabajo para sacarse la leche de los pechos, ella podrá guardar la leche para que otra persona se la dé al bebé durante el día.



Usted puede sacarse la leche a mano 2 ó 3 veces al día...

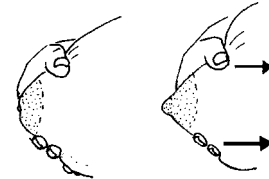


...y luego guardarla o mandársela a otra persona para que se la dé al bebé.

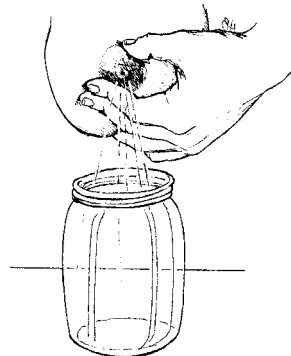
Puede que usted también necesite sacarse la leche a mano si tiene los pechos demasiado llenos, o si su bebé no puede mamar por alguna razón, pero usted quiere seguir produciendo una buena cantidad de leche.

Cómo sacarse leche a mano

1. Lave y enjuague un frasco de boca ancha y su tapa con jabón y agua limpia, y déjelos secar al sol. Justo antes de usarlos, écheles agua hirviendo (que haya hervido por 20 minutos) y deje el agua allí unos cuantos minutos. Luego vacíe el agua.
2. Lávese bien las manos antes de tocar el frasco o sus pechos.
3. De ser posible, encuentre un lugar callado. Tenga paciencia y trate de relajarse. Piense en el bebé mientras se saca la leche. Sóbese los pechos suavemente moviendo las puntas de los dedos o un puño hacia los pezones.
4. Para hacer que la leche salga, ponga sus dedos en la orilla de afuera de la aréola (la parte más oscura del pecho), y empuje hacia atrás. Presione suavemente sus dedos y muévalos hacia el pezón. No pellizque ni jale su pezón. Sacarse la leche no debe dolerle. Mueva sus dedos por toda la aureola para que toda la leche del pecho pueda salir. Repita el mismo proceso con cada pecho hasta que los 2 estén vacíos.
5. Al principio no saldrá mucha leche. Con práctica, usted podrá sacar más. Planee en sacarse la leche el mismo número de veces que su bebé coma, o por lo menos 3 veces al día. (La persona que le dé la leche a su bebé podrá avisarle si hubo suficiente.) Si usted empieza a practicar 2 semanas antes de que regrese a trabajar, usted podrá sacarse suficiente leche para cuando tenga que estar alejada de su bebé.



Empuje hacia atrás, no exprima.



Cómo almacenar la leche

Guarde su leche en un recipiente limpio y cerrado (vea los primeros 2 pasos en la página anterior). Usted puede guardar la leche en el mismo frasco que haya usado para sacársela. Guarde la leche en un lugar fresco, donde no le dé la luz del sol. La leche dura así hasta 8 horas sin echarse a perder. O usted puede enterrar el recipiente cerrado en arena mojada, o guardarlo envuelto en una tela que mantenga siempre mojada, y así la leche durará hasta como 12 horas.

El recipiente puede guardarse más tiempo en un lugar fresco, como una olla de barro que contenga agua.



► La leche de pecho puede cambiar de color. El color proviene de lo que usted come. Sin importar de qué color sea, su leche siempre es buena para su bebé.

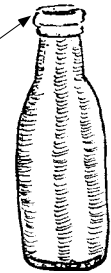
Usted puede almacenar la leche en un frasco de vidrio en un refrigerador por 2 ó 3 días. La crema (grasa) de la leche se separará, así que antes de dársela al bebé, agite el frasco para mezclar la leche. Caliéntelo a temperatura ambiente en agua tibia. Échese unas cuantas gotitas de leche en el brazo para asegurarse de que no esté muy caliente.

Método de la botella tibia

Éste puede ser el mejor método cuando los pechos están demasiado llenos o muy adoloridos. Esto puede suceder poco después del parto, o si a una mujer se le raja un pezón o le da una infección en un pecho (vea págs. 115 a 117).

1. Lave una botella grande de vidrio que tenga un boca de 3 a 4 cm de ancho. Caliéntela llenándola con agua caliente. Llene la botella lentamente para que no se rompa. Espere unos cuantos minutos y luego saque el agua.

3 a 4 cm
de ancho



2. Enfríe la boca y el cuello de la botella con agua limpia y fresca para no quemarse.
3. Fije la boca de la botella sobre su pezón de modo que selle. Sosténgala allí firmemente por varios minutos. A medida que se enfríe, jalará la leche lentamente hacia afuera.
4. Cuando la leche empiece a salir más lentamente, use un dedo para desprender la botella del pecho.
5. Repita con el otro pecho.

IMPORTANTE La leche que no se puede mantener fría se arruina y debe tirarse. Si la leche huele mal o está agria, tírela. La leche de pecho arruinada puede enfermar al bebé.

Inquietudes y problemas comunes

Con mi otro bebé, yo tenía los pechos muy llenos...



► Puede que un bebé mayor de 2 semanas no obre todos los días. Si el bebé está comiendo bien, orinando y se ve contento, con un poco de tiempo obrará.

► La forma y el tamaño de sus pezones no son importantes—el bebé mama del pecho, no sólo del pezón.

MIEDO DE NO TENER SUFICIENTE LECHE O DE QUE LA LECHE NO SEA BUENA

Muchas mujeres creen que no tienen suficiente leche. Esto casi nunca es verdad. Aun las madres que no comen lo suficiente generalmente producen suficiente leche para sus bebés.

La cantidad de leche que sus pechos producen depende de cuánto mame el bebé. Mientras más mame el bebé, más leche producirá usted. Si usted a veces le da un biberón a su bebé en vez de dar pecho, su cuerpo producirá menos leche.

Algunos días parecerá que su bebé quiere mamar todo el tiempo. Si usted da pecho a su bebé siempre que él tenga hambre, su producción de leche aumentará. En unos cuantos días, el bebé parecerá satisfecho otra vez. El alimentar al bebé de noche ayuda a aumentar la producción de leche de la madre. Trate de no creerle a nadie—incluso a un trabajador de salud—que le diga que usted no tiene suficiente leche.

Los pechos no tienen que sentirse llenos para producir leche. Los pechos de una mujer se sentirán menos llenos, entre más bebés haya alimentado con los pechos. Los pechos pequeños pueden producir tanta leche como los pechos grandes.

Un bebé está recibiendo suficiente leche si...

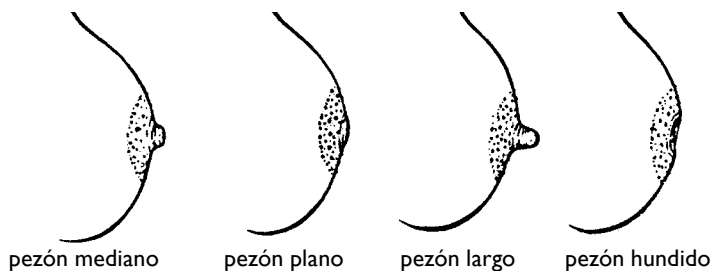
- está creciendo bien y se ve sano y feliz.
- orina 6 veces o más y ensucia sus pañales de 1 a 3 veces en un día y una noche. Usted generalmente podrá darse cuenta de esto después de que el bebé cumpla 5 días, cuando empiece a orinar y obrar más regularmente.

Como la leche de pecho no se ve igual que otras leches, algunas madres temen que no es leche buena. Pero la leche de pecho les da a los bebés todo lo que necesitan.

INQUIETUDES Y PROBLEMAS CON LOS PEZONES

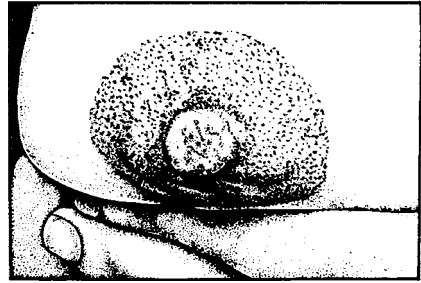
Pezones planos o hundidos

La mayoría de las mujeres que tienen los pezones planos o hundidos pueden dar pecho a sus bebés sin problemas. Esto es porque un bebé mama del pecho, no sólo del pezón. No necesita hacer nada para preparar sus pezones durante el embarazo.



Puede que estas ideas ayuden a su bebé a mamar más fácilmente:

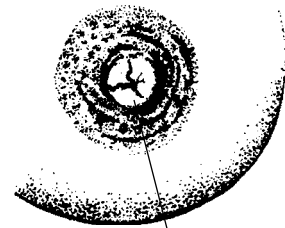
- Empiece a dar pecho a su bebé justo después del parto, antes de que los pechos se le llenen mucho. Asegúrese de que su bebé tome una buena parte de su pecho con la boca (vea página 108).
- Si los pechos se le llenan demasiado, sáquese un poco de leche a mano para ablandarlos. Esto facilitará que el bebé tome más pecho con la boca.
- Antes de dar pecho al bebé, tóquese o súbese el pezón suavemente. No lo exprima.
- Vea si le ayuda poner la mano alrededor del pecho y empujarlo hacia atrás para que el pezón resalte lo más posible.



Ofrezca el pecho entero. Esto le ayuda al bebé a tomar una buena parte del pecho con la boca.

Pezones adoloridos o rajados

Si le causa dolor dar pecho, el bebé probablemente no está agarrando suficiente pecho con la boca. Si el bebé sólo mama de los pezones, en poco tiempo éstos se pondrán adoloridos o se rajarán. Un pezón rajado facilita que a la madre le dé una infección. Usted puede enseñarle a su bebé a agarrar más pecho con la boca. Aquí tiene algunas sugerencias.



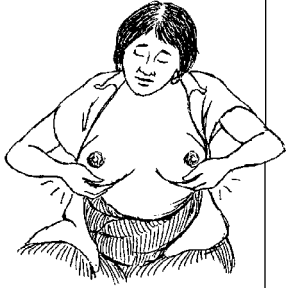
pezón rajado

Prevención y tratamiento:

- Asegúrese de sostener al bebé de modo que él puede agarrar una buena parte del pecho con la boca (vea pág. 108).
- No jale el pecho para sacarlo de la boca del bebé. Deje que el bebé mame todo el tiempo que quiera. Cuando termine, él soltará el pecho por sí mismo. Si usted necesita detenerse antes de que el bebé esté listo, jálele la barbilla hacia abajo o con cuidado meta la punta de uno de sus dedos en la boca del bebé. Sus manos deberán estar limpias.
- Para calmar las molestias de los pezones, póngales leche de pecho. Después de que el bebé haya dejado de mamar, sáquese unas cuantas gotas de leche y úntelas en los lugares adoloridos. No se ponga jabones ni cremas en los pechos. El cuerpo produce un aceite natural que mantiene los pezones limpios y suaves.
- No use ropa áspera ni apretada.
- Para ayudar a los pezones adoloridos a sanar, si es posible deje que a sus pechos les dé el aire y el sol.
- Siga dando pecho al bebé con ambos pechos. Si uno de sus pezones está muy adolorido o rajado, empiece a alimentar al bebé con el otro pecho, y luego cámbielo al pecho adolorido ya que la leche haya empezado a salir.
- Si el dolor es demasiado fuerte cuando el bebé mama, sáquese la leche a mano y dásela al bebé con una taza y una cuchara (vea pág. 119). El pezón rajado debe sanar en 2 días.



infección de un pecho



DOLOR E HINCHAZÓN DE LOS PECHOS

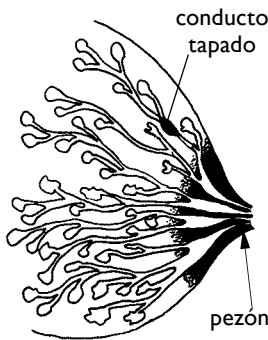
Los pechos de la mujer están demasiado llenos

Cuando los pechos se llenan de leche por primera vez, con frecuencia se sienten hinchados y duros. Esto puede dificultar que se dé pecho al bebé, y los pezones pueden ponerse adoloridos. Si usted alimenta menos al bebé a causa del dolor, su cuerpo dejará de producir suficiente leche.

Prevención y tratamiento:

- Empiece a dar pecho a su bebé antes de que pase una hora después del parto.
- Asegúrese de que esté sosteniendo bien al bebé (vea pág. 108).
- Dé pecho al bebé con frecuencia, por lo menos cada 1 a 3 horas, y de ambos lados. Tenga al bebé cerca por la noche, para que pueda alimentarlo fácilmente.
- Si el bebé no puede mamar bien, sáquese un poco de leche a mano—sólo lo suficiente para ablandarse cada pecho—y luego deje que el bebé mame.
- Después de dar pecho al bebé, póngase hojas frescas de col (repollo) o trapos mojados y frescos sobre los pechos.

La hinchazón debe bajar después de 2 ó 3 días. La hinchazón que no mejora se puede convertir en *mastitis* (una hinchazón dolorosa y caliente de los pechos).



Conducto tapado, mastitis

Si se forma una bola dolorosa en el pecho, esto podría indicar que leche espesa está tapando un conducto. Cuando el flujo de leche se tapa en una parte del pecho, también puede causar mastitis. Si una mujer tiene fiebre y parte de uno de sus pechos está caliente, hinchada y adolorida, ella probablemente tiene mastitis. **Es importante seguir dando pecho** al bebé para que el conducto se pueda vaciar y el pecho no se infecte. El bebé puede tomar la leche sin ningún peligro.

Tratamiento para un conducto tapado y para mastitis:

- Póngase trapos mojados y tibios sobre el pecho adolorido antes de dar pecho.
- Siga dando pecho al bebé con frecuencia, sobre todo del pecho adolorido. Asegúrese de que el bebé esté sosteniendo bien el pecho en la boca (vea pág. 108).
- Mientras el bebé mama, sóbese la bola suavemente, moviendo los dedos desde la bola hacia el pezón. Esto ayudará a destapar el conducto bloqueado.
- Ponga al bebé en diferentes posiciones para que la leche fluya de todas las partes del pecho.
- Si no puede dar pecho, sáquese la leche a mano o con una botella tibia (vea pág. 113). La leche tiene que seguir fluyendo del pecho para destapar el conducto.
- Use ropa suelta y descance lo más que pueda.

La mastitis con frecuencia se quita en 24 horas. Si usted tiene fiebre por más de 24 horas, necesita recibir tratamiento para infección de un pecho.

Infección de pecho (mastitis con infección)

Si ha tenido señas de mastitis sin ninguna mejoría después de 24 horas, o dolor muy fuerte, o una rajadura en la piel por donde puedan entrar microbios, **usted debe recibir tratamiento de inmediato para una infección de pecho.**

Tratamiento:

La parte más importante del tratamiento es seguir dando pecho al bebé con frecuencia. Su leche no representa ningún peligro para el bebé. Las medicinas y el descanso también son necesarios. Si puede, tome tiempo libre del trabajo y consiga ayuda para sus quehaceres en su hogar. También hágase el tratamiento para conductos tapados y mastitis.



Los trapos mojados y tibios pueden ayudar con los conductos bloqueados y la mastitis.

Medicinas para una infección de pecho		
Medicinas	Cuánto tomar	Cómo y cuándo tomarla
<u>Para infección tome:</u>		
dicloxicilina.....	500 mg	4 veces al día durante 7 días.
Si no puede encontrar esta medicina, o es alérgica a la penicilina, tome:		
eritromicina	500 mg	4 veces al día durante 7 días.
Antes de tomar medicinas, vea las "Páginas verdes".		
<u>Para la fiebre y el dolor, tome:</u>		
paracetamol (acetaminofén) 500 a 1000 mg hasta que el dolor se le quite (vea la página 511).		
Importante: Si la infección de pecho no se trata pronto, empeorará. La hinchazón dolorosa se sentirá como si estuviera llena de líquido (absceso). Si eso sucede, siga el tratamiento descrito aquí Y TAMBIÉN acuda a un trabajador de salud que sepa drenar un absceso usando equipo esterilizado.		

Algodoncillo (infección de hongos)

Si usted está sosteniendo al bebé de modo que él esté cómodo y mamando bien, y el dolor en los pezones le dura más de una semana, quizás se deba a que el bebé tiene algodoncillo en la boca. El algodoncillo puede sentirse como un dolor ardiente, punzante o con comezón que se mueve por el pecho. Tal vez usted note manchas blancas o enrojecimiento en su pezón y en la boca del bebé.

Tratamiento:

Haga una mezcla de agua limpia con violeta de genciana al 0,25% y úntela en sus pezones y en las manchas blancas en la boca del bebé, una vez al día durante 5 días, o hasta 3 días después de que sanen por completo. Póngase la mezcla con un trapito o dedo limpio. Si no da resultado, vea qué otras medicinas usar en las "Páginas verdes". Usted puede seguir dando pecho a su bebé. La medicina no perjudicará a ninguno de ustedes, ni dañará su leche.

Cómo mezclar violeta de genciana con agua limpia para hacer una solución al 0,25%:

Si su violeta de genciana dice...	Use
0,5%.....	1 parte de violeta de genciana con 1 parte de agua
1%.....	1 parte de violeta de genciana con 3 partes de agua
2%.....	1 parte de violeta de genciana con 7 partes de agua

Situaciones especiales



Mantenga a un bebé que nació antes de tiempo contra su piel.

DANDO PECHO A LOS BEBÉS CON NECESIDADES ESPECIALES

Bebé pequeño. Si un bebé no puede mamar con suficiente fuerza para alimentarse, usted tendrá que sacarse la leche a mano y darle de comer con una taza. Empiece justo después del parto, y siga aún cuando el bebé pueda mamar un poco por sí mismo. Esto ayudará a sus pechos a producir más leche. Si su bebé pesa menos de un kilo y medio, quizás necesite atención médica especial, incluyendo un tubo que le pase por la nariz y le llegue hasta el estómago. La leche de pecho se le puede dar por ese tubo. Hable sobre esto con un trabajador de salud.

Bebé que nació antes de tiempo. Los bebés que nacen antes de tiempo necesitan ayuda para mantenerse calientes. Quítele al bebé toda la ropa, excepto un gorrito y un pañal. Póngase al bebé erguido dentro de su ropa, contra su piel y entre sus pechos. (Ayuda usar una blusa, un suéter o un rebozo amarrado en la cintura.) Mantenga al bebé dentro de su ropa, con su piel contra la de él, día y noche, y dele pecho con frecuencia. Si el bebé mama débilmente, también dele leche que se haya sacado a mano.

Bebé con labio o paladar partido. Un bebé con estos problemas puede necesitar ayuda especial para aprender a mamar. Si el bebé sólo tiene el labio partido, puede aprender a mamar bien. (Para que la boca del bebé selle alrededor de su pecho, tápele usted la abertura del labio con un dedo.) Si el bebé también tiene el paladar partido, mantenga una buena posición mientras lo alimenta pero trate de sostenerlo erguido. Tal vez usted necesite conseguir ayuda especial. Usted puede sacarse la leche a mano para que sus pechos sigan produciendo bastante, mientras el bebé aprende a mamar.

Bebé amarillo (ictericia). Un bebé que está amarillo necesita bastante luz del sol y leche de pecho para deshacerse de la ictericia. Algunos bebés con ictericia tienen mucho sueño. Si un bebé tiene tanto sueño que no puede mamar, sáquese la leche a mano y désela al bebé con una taza, por lo menos 10 veces en 24 horas. Asolee al bebé temprano en la mañana y a fines de la tarde. O mantenga al bebé en un cuarto donde entre mucha luz.

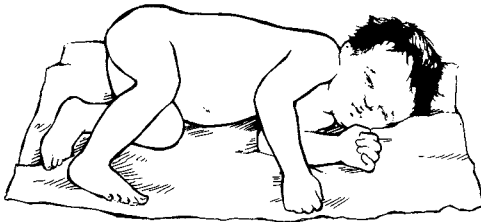
La ictericia casi siempre empieza después del tercer día de vida y se quita alrededor del décimo día. Si el bebé tiene ictericia u ojos muy amarillos en cualquier otra temporada, si tiene ictericia y además nació mucho antes de tiempo, o si se pone más amarillo o le da aun más sueño, el bebé podría tener una enfermedad grave. De ser posible, lleve al bebé a un centro médico u hospital.



Gemelos o cuates. A veces un gemelo es más pequeño o débil que el otro. Asegúrese de que cada bebé reciba suficiente leche. Usted tendrá suficiente leche para ambos.

Cuando su bebé está enfermo

- Si su bebé está enfermo, usted no debe dejar de darle pecho. Su bebé se recuperará más pronto si usted le da pecho.
- La diarrea es especialmente peligrosa para los bebés. Muchas veces no se necesita medicina, pero hay que tener mucho cuidado porque un bebé puede morir rápidamente de deshidratación.
- Si su bebé tiene diarrea, aliméntelo con más frecuencia y también dele traguitos de suero para tomar.
- Si el bebé está débil, dele pecho más seguido. Si el bebé está tan débil que no puede mamar, sáquese la leche a mano y alimente al bebé con cuchara. Lleve al bebé a un trabajador de salud.
- Si el bebé está vomitando, dele pecho por menos tiempo pero con más frecuencia y también dele traguitos de suero para tomar con una taza o una cuchara de cada 5 a 10 minutos. Si puede, llévalo a un trabajador de salud—la deshidratación puede causar la muerte.
- Siga dando pecho al bebé aunque él necesite estar en el hospital. Si usted no se puede quedar en el hospital, sáquese la leche a mano y pídale a alguien que se la dé al bebé con taza.



suero para tomar

Cómo alimentar a un bebé con una taza

1. Utilice una taza pequeña y muy limpia. Si no le es posible hervirla, lávela con jabón y con agua limpia.
2. Sostenga al bebé erguido o casi erguido sobre su regazo.
3. Acerque una tacita con leche a la boca del bebé. Incline la taza de modo que la leche apenas alcance los labios del bebé. Apóyela suavemente sobre el labio de abajo del bebé y deje que las orillas de la taza toquen el labio de arriba del bebé.
4. No vierta la leche en la boca del bebé. Deje que el bebé tome la leche de la taza con su boca.



► Si usted tiene VIH, vea las página 293 para más información sobre la leche de pecho y el VIH.

► Consiga tratamiento de inmediato para cualquier enfermedad grave causada por una infección, como tuberculosis, tifoidea o cólera, para no pasársela al bebé.



alimentación para la buena salud



CUANDO LA MADRE ESTÁ ENFERMA

Cuando pueda hacerlo, casi siempre es mejor que una madre enferma dé pecho a su bebé a que le dé otros alimentos demasiado pronto. Si usted tiene fiebre alta y suda mucho, quizás produzca menos leche. Para seguir produciendo bastante leche, usted debe tomar bastante líquido y seguir dando pecho a su bebé con frecuencia. Si le es más cómodo, usted puede dar pecho a su bebé acostada (vea pág. 107).

Si por cualquier razón necesita dejar de darle pecho por unos cuantos días, sáquese la leche a mano. Si es necesario tal vez alguien le puede ayudar.

Para evitar pasarle una infección al bebé, lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocar al bebé o de tocarse los pechos.

Cuando la madre necesita tomar medicina

La mayoría de las medicinas pasan a la leche de la madre en cantidades pequeñas y débiles, así que no le hacen daño al bebé. Generalmente es más dañino para el bebé que la madre deje de darle pecho.

Hay unas cuantas medicinas que causan efectos secundarios. En este libro hemos marcado esas medicinas con una advertencia y sugerimos otras medicinas que serían más seguras (vea las "Páginas verdes"). Si un promotor de salud le pide que tome una medicina, recuérdle que usted está dando pecho a su bebé, para que escoja un medicamento seguro.

CUANDO UNA MUJER SE EMBARAZA O DA A LUZ A OTRO BEBÉ

Si una madre se embaraza en la temporada en que está dando pecho, puede seguir dando pecho a su bebé. Como producir la leche de pecho y el embarazo requieren que su cuerpo trabaje mucho, ella debe comer muchos alimentos nutritivos.

No es riesgoso seguir dando pecho a un niño más grandecito cuando la madre da a luz a un nuevo bebé. Ella debe alimentar al bebé antes que al niño más grande.

Una mujer que tiene un bebé chiquito y uno más grande puede dar pecho a ambos sin riesgos.



No es riesgoso dar pecho a un bebé durante el embarazo.

Si usted es trabajadora de salud, no basta con que hable sobre dar pecho. Las mujeres necesitan información y apoyo. Enséñeles a las mujeres a no dar nada a sus bebés más que leche de pecho durante los primeros 6 meses. Enséñe a ellas y sus familias qué otros tipos de alimentación pueden ser dañinos para el bebé.

Ayude a las mujeres a dar pecho antes de que tengan problemas. Ayúdeles a confiar en que tienen suficiente leche. Para los problemas comunes, el mejor apoyo es aquél que las madres se pueden dar entre sí. Trate de formar un grupo de apoyo en su comunidad. El grupo puede ser dirigido por mujeres que sólo hayan dado pecho a sus hijos, los cuales estén creciendo bien.

Prepare su centro de salud para que sea cómodo para las mujeres que están dando pecho. Ayude a las madres a dar pecho a sus bebés durante la primera hora después del parto. Deje que los bebés duerman junto con o cerca de sus madres. Cuando una madre esté enferma, permita que su bebé se quede con ella.

Si usted también es madre, dé pecho a su propio bebé para demostrarles a otras mujeres que trabajan fuera del hogar, que pueden seguir haciendo eso sin dejar de dar pecho a sus bebés.

No tenga carteles ni materiales educativos que promuevan la leche enlatada. No les pase a las madres las muestras y regalos de las compañías que producen leche enlatada para bebés, y no deje que los representantes de esas compañías visiten su clínica.

Eduque a los empleadores sobre la importancia de la leche de pecho. Anímelos a que provean un lugar en el cual las mujeres puedan amamantar a sus bebés o sacarse la leche.

La lucha por el cambio

