

Atragantamiento

Atragantamiento es senos llenos, endurecidos, o senos dolorosos. Puede dirigir a viaductos tapados, los cuales son bolas dolorosas en los senos. **Trate de hacer estas cosas si usted tiene atragantamiento o viaductos tapados:**

- ◆ Amamante al bebé con frecuencia para aliviar lo lleno – por lo menos cada 2 a 3 horas
- ◆ Pongase lienzos de tela húmedos y calientes sobre sus senos o tome un baño caliente. Relájese y para sacar la leche suavemente hágase masaje o use una pompa en los senos. Esto le suavizará el pezón, haciendo más fácil para que el bebé agarre el pezón
- ◆ Suavemente haga masaje sobre las partes duras antes y al estar amamantando al bebé
- ◆ Asegure que su brasier no este muy apretado
- ◆ Trate de usar diferentes posiciones al amamantar
- ◆ Después de dar pecho, pongase lienzos de tela fríos sobre los senos para aminorar la hinchazón y dolor
- ◆ Si tiene atragantamiento entre periodos de dar pecho, puede extraer la leche con sus manos o una pompa para senos para aliviar el malestar de senos llenos

Infección del Pecho

Usted puede tener infección de los senos si tiene fiebre, escalofríos, náusea, y su seno esta rojizo y sensible.

No es peligroso alimentar con pecho a su bebé si usted tiene infección del seno o mastitis (inflamación del seno). ¡Además, el dar pecho con frecuencia le ayudara a mejorarse más rápido!

- ◆ Llame a su proveedor de salud
- ◆ ¡Siga alimentando con pecho! Dígale a su doctor que usted esta amamantando para que el doctor pueda escoger un antibiótico que sea seguro de usar al estar alimentando con pecho
- ◆ Ofrezca el seno infectado primero
- ◆ Asegure que el bebé este en posición correcta en el seno
- ◆ Siga las instrucciones para atragantamiento
- ◆ Reposar en cama por 24 horas.

Si usted tiene preguntas o preocupaciones, favor de llamar al apoyo de alimentar con pecho:

Milton-Freewater (541) 938-5595
Pendleton (541) 966-3354
Umatilla (541) 564-6878
Oregon Safenet 1-800-723-3638



El WIC es un programa con oportunidades de igualdad

Felicidades por Alimentar con Pecho a Su Bebé



El alimentar con pecho es un obsequio especial que solamente usted le puede dar a su bebé.

Esta es una maravillosa oportunidad para darle a su bebé un grandioso principio

El WIC da alimentos extras a madres que alimentan con pecho y quienes los bebés no usan formula.

Si usted es una de estas madres especiales que dan pecho, usted recibirá zanahorias, atún, frijoles secos, queso extra y jugo extra con sus alimentos regulares del WIC.

Manteniendo Su Cantidad de Leche de Pecho



Alimentar a su bebé con frecuencia.

- ◆ Entre más alimente a su bebé, usted producirá mas leche
- ◆ Ponga al pecho al bebe cuando mire señales de hambre, por ejemplo, mover la boca o chuparse la mano. No espere hasta que el bebe este llorando.
- ◆ Mantenga la cantidad de leche alimentando a su bebé cada 2-3 horas al principio. Es posible que un recién nacido amamante con mas frecuencia
- ◆ Alimentar a su bebé con frecuencia para que sus senos no se llenen mucho
- ◆ Alimentar al bebé con frecuencia para ayudar a crecer a su bebé
- ◆ Tratar de ofrecer ambos senos a su bebé cada vez que lo alimenta.
- ◆ Permita que su bebé se amamante el tiempo que quiera. Tal vez amamante por 15 a 20 minutos en cada seno

Crecimientos Repentinos

Durante los crecimientos repentinos cuando su bebé esta creciendo rápidamente, amamantara con más frecuencia de lo usual por unos pocos días. Esto es normal. Su cantidad de leche aumentara para las necesidades del bebé. Crecimientos repentinos pueden ocurrir en cualquier tiempo. Ocurren con más frecuencia de 2 a 3 semanas, 6 a 8 semanas, 3 meses, y 6 meses.

Evitar los Suplementos.

Su bebé no necesita biberones extras de agua o formula. La leche de pecho es 90% agua y tiene todos los nutritivos que su bebé necesita para crecer. El darle suplementos aminora la cantidad de leche que usted produce a causa de que su bebé se amamanta con menos frecuencia.

Su bebé consigue suficiente leche de pecho si:

- ◆ El bebé tiene de 6-8 pañales mojados en 24 horas. (4-5 pañales desechables)
- ◆ El bebé hace una o mas veces excremento amarillento y aguado en 24 horas
- ◆ El bebé esta aumentando de peso.

La leche de pecho cumple todas las necesidades de nutrición del bebe hasta que es tiempo de comenzar alimentos sólidos. Los alimentos sólidos se pueden empezar cuando el bebe tiene alrededor de 6 meses de edad.

Consejos para Alimentar con Pecho para la Madre

- ◆ Tomar agua cuando tenga sed

- ◆ Tome siestas mientras duerme el bebé
- ◆ Comer una dieta balanceada
- ◆ Permita que otras personas le ayuden con las tareas del hogar
- ◆ Revise con su proveedor medico acerca de suplemento de vitaminas y minerales.

Preocupaciones Comunes

Pezones Dolorosos

Algunas madres pueden tener pezones dolorosos durante las primeras 2 semanas. Si usted tiene pezones dolorosos, llame a su consejera del WIC para asegurar que usted este alimentando con pecho correctamente. ***Trate de hacer lo siguiente si tiene pezones dolorosos:***

- ◆ Revise la posición y asegure que el bebé se pegue al pezón del seno correctamente
- ◆ Amamante con frecuencia para evitar que sus senos se llenen demasiado
- ◆ Permita que sus pezones sequen al aire después de amamantar
- ◆ Exprima unas pocas gotas de leche de pecho y déjela secar en el pezón. Esto le ayudara a sanar mas rápido
- ◆ Empiece cada sesión de amamantar con el pezón que este menos doloroso
- ◆ Masaje sus senos antes de amamantar para asegurar que baje la leche
- ◆ Evitar cremas o jabón sobre sus pezones