

¿Problemas de lactancia? Toma las medidas necesarias con estos remedios prácticos

La práctica y la paciencia que en ocasiones requiere la lactancia valen la pena. He aquí algunas inquietudes comunes que tienen las mamás que amamantan, y las soluciones para remediarlas. Pezones adoloridos Es común durante las primeras sesiones de lactancia posparto que sientas una ligera molestia al amamantar que se resuelve al minuto de comenzar a alimentar a tu bebé. Puede ser causada por una sujeción incorrecta (debido a una mala posición), una sujeción demasiado firme por parte de tu bebé a causa del uso de biberones y chupones, o cuando usas un extractor con un embudo que no se ajusta correctamente. ¿Qué puedes hacer? Muchas cosas. Remedios básicos

- Practica el posicionamiento piel con piel entre una sesión de lactancia y otra. Si tu bebé llora entre una sesión de lactancia y otra, y parece estar estresado, esto lo ayudará a relajarse.
- Espera hasta que tu bebé esté calmado y comience a mirar a su alrededor. Este es el momento perfecto para ayudar a guiarlo hacia tu seno.
- Experimenta con diferentes posiciones para amamantar, como las posiciones “transversal” y de “rugby”. Ambas ofrecen un poco más de soporte para la cabeza y el cuello, lo cual puede alentar a tu bebé a sujetarse mejor.
- Si la nariz del bebé está presionada contra tu seno, baja un poco su cuerpo para ayudarlo a que su nariz se desprenda de tu seno y que su barbilla apunte más hacia el mismo de modo que pueda sujetarse mejor. Su cabeza no debe estar demasiado inclinada hacia enfrente ni hacia atrás.
- Amamanta primero a tu bebé con el seno que está menos adolorido para minimizar la posibilidad de que se alimente agresivamente en tu pezón sensible.
- Aprende a despegar a tu bebé de tu seno; nunca lo despegues antes de interrumpir la succión de la sujeción. Interrumpe la succión colocando un dedo entre tu seno y sus encías antes de desprenderlo de tu seno.
- Extrae unas cuantas gotas de leche materna y frótalas sobre tus areolas y pezones después de amamantar para ayudar a proteger y aliviar los pezones sensibles. También permite que tus pezones se sequen al aire después de amamantar.
- Si estás usando un extractor de leche, revisa si viene con embudos de diferentes tamaños que se ajusten mejor. La experta en lactancia de tu departamento sanitario u hospital local quizá pueda determinar qué embudo puede brindarte el mejor ajuste y conseguirte uno.
- Usa ropa de algodón sobre tus senos (un sostén para maternidad o una blusa suelta).
- Si tus pezones están demasiado adoloridos para permitir que tu sostén o ropa los toquen, usa sobre tus pezones y debajo del sostén copas protectoras de senos con aberturas grandes para los pezones y hoyos para la circulación de aire. Acumulación de leche en el pecho Las sesiones de lactancia poco frecuentes o retrasadas, la sobreproducción de leche, la extracción inadecuada o ineficiente de leche, las alimentaciones complementarias, el destete apresurado o repentino, o el edema de pecho pueden provocar endurecimiento e hinchazón de los senos, lo cual por lo general ocurre en ambos durante los primeros días posteriores al parto. Remedios básicos
- Alivia la presión en tus senos lo antes posible ya sea amamantando, mediante la extracción manual de leche o usando un extractor. Si tus senos están demasiado llenos para que tu bebé se sujete, primero extrae un poco de leche manualmente o con el extractor.
- Amamanta o usa el extractor cada dos horas para ayudar a producir un buen suministro de leche al mismo tiempo que alivias la acumulación. Recuerda que tu bebé recién nacido debe ser amamantado por lo menos de 8 a 12 veces en un lapso de 24 horas.
- Toma una ducha tibia o coloca una compresa húmeda y tibia sobre tus senos.
- Si tu bebé no se alimenta durante el tiempo suficiente para ablandarlos, usa un extractor de leche hasta que ya no sientas molestia en ninguno de tus dos senos.
- Usa compresas frías entre una sesión de lactancia y otra.
- Si tus manos o tus tobillos están hinchados a causa de la retención de líquidos adicionales, tus senos también podrán estar hinchados por la misma causa. Trata de apartar el exceso de líquidos del pezón y la areola. Coloca tus dedos y tu pulgar en la base del pezón y presiona hacia tu pecho durante aproximadamente un minuto. Esto debe hacer que tu pezón se haga más flexible para que la lactancia o la extracción de leche sea más efectiva. Hormigueo en los senos Es posible que sientas algo de hormigueo conforme tus senos se adaptan a la lactancia. Remedios básicos
- Si el hormigueo solo dura unos cuantos segundos y se produce cuando tu bebé comienza a lactar, no te preocupes, es una señal normal de la secreción, es decir, la liberación de leche de tu seno. Dolor en los senos ¿Sientes dolor durante los primeros días? Si tus senos están llenos pero no hinchados durante los primeros días posteriores al parto, esto puede ser a causa de la transición de la leche inicial al

aumento de leche madura, lo que ocurre aproximadamente de 2 a 5 días después del parto. Llama a tu médico si tus senos están adoloridos, calientes, tienen un área creciente de enrojecimiento o si sientes fiebre (tu temperatura es de más de 38 °C). Es posible que tengas una infección en los senos y que necesites medicamentos. Remedios básicos

- Masajea suavemente la parte superior de tus senos.
- Aplica una compresa de alivio tibia o fría.
- Toma duchas tibias.
- Amamanta frecuentemente, por lo menos de 8 a 12 veces en un lapso de 24 horas.
- Asegúrate de que tu bebé esté en la posición correcta durante cada sesión de lactancia. Debe estar recostado con su cuerpo entero volteado hacia ti.
- Verifica que tu pezón y la mayor parte del área alrededor del pezón estén cubiertos casi por completo por la boca de tu bebé, y que su lengua se encuentre en la parte inferior de la areola. Al retirar a tu bebé de tu seno, no olvides interrumpir la succión deslizando suavemente tu dedo entre tu pezón y sus encías. Expulsión súbita de lecheEl rociado potente de leche puede causar que tu bebé tosa, se atragante e incluso se desprenda de tu seno. La respuesta hormonal individual o un suministro hiperactivo de leche generalmente causan esto.

Remedios básicos

- Aumenta el control que tiene tu bebé sobre el flujo de leche ajustando su posición de lactancia; puedes colocarlo verticalmente, como si estuvieras sosteniendo un balón de fútbol americano, o bien, puedes recostarte de lado o hacia atrás.
- Puede ser útil extraer un poco de leche para eliminar el flujo potente inicial antes de colocar a tu bebé en tu seno.
- Utilizar un protector de seno para formar una barrera ligera contra el rocío de leche durante la secreción potente inicial es otra opción. El uso adecuado del protector de seno es muy importante y debes analizarlo con una especialista en lactancia para no causar problemas adicionales por el uso inadecuado.

Pezones agrietadosLa lactancia puede dejar tus pezones agrietados y sensibles debido a los ajustes iniciales de la lactancia o por lavar los pezones con jabón o usar otros agentes que causan resequead, como el alcohol. Remedios básicos

- Intenta usar un bálsamo humectante suave (una mezcla hipoalérgica de emolientes naturales sin lanolina) para aliviar los senos agrietados y sensibles.
- Lava delicadamente los senos y los pezones con un jabón suave y agua, y no uses jabón ni alcohol en exceso, ya que estos pueden resecar la piel y causar cortadas.
- Aplica un poco de leche extraída en tus pezones y permite que se sequen al aire.
- Coloca un parche de gel refrescante dentro de tu sostén para evitar la fricción. El parche refresca al contacto.

Conductos de leche tapadosLas protuberancias sensibles al tacto en cualquier parte de tu seno o en el área de las axilas pueden ser síntomas de un conducto de leche tapado. Hay varias cosas que pueden hacer que se tape un conducto de leche, entre ellas amamantar (vaciar) de forma inadecuada, tejido cicatrizante en el seno, sostenes con varillas, sostenes apretados, blusas apretadas sin mangas, amamantar en la misma posición todas las veces o un poro tapado. Remedios básicos

- Aplica calor seco o húmedo en el área mediante una ducha caliente o aplicando una compresa húmeda tibia.
- Amamanta o extrae un poco de leche manualmente mientras el seno aún está tibio.
- Ofrece primero el seno adolorido, y alienta a tu bebé a que se alimente más tiempo de ese lado.
- Da un masaje en el área mientras amamantas y entre una sesión de lactancia y otra.
- Alterna las posiciones para amamantar.
- Evita usar un sostén de maternidad apretado o un sostén con varilla que pueda obstruir el flujo de leche.
- Si la protuberancia persiste, se enrojece y el enrojecimiento se extiende, podrá presentar una infección en los senos y fiebre, lo que requiere de atención inmediata por parte de tu médico. Reflejo de expulsión lenta de lecheSi la secreción (liberación) de leche de tus senos tarda más de 10 minutos en producirse, esto puede ser debido a que te sientes estresada o angustiada en relación con la lactancia, por estar en una posición para amamantar incómoda o por sentir dolor mientras amamantas. Remedios básicos
- Mantente relajada cantando o tarareando una canción, leyendo un libro o hablando tranquilamente con tu bebé mientras lo amamantas.
- Masajea suavemente el seno con la mano antes de colocar a tu bebé sobre tu pecho.

Amamántalo en un ambiente tranquilo y sin estrés.

- Cambia a una posición para amamantar más cómoda. Esgurrimiento de lecheSi escurre leche de tus senos entre una sesión de lactancia y otra, esto puede ser debido a que ya se acerca la hora de amamantar o puede tratarse de una respuesta hormonal por escuchar a un bebé llorar. Remedios básicos
- Usa una toallita absorbente para los senos o un pañuelo limpio doblado dentro de tu sostén para atrapar el goteo. No te olvides de cambiarlo con frecuencia. Las toallitas limpias evitan el crecimiento de bacterias, que se reproducen en lugares húmedos y tibios.
- Aplica un poco de presión directa sobre el pezón de tu seno para minimizar la respuesta. Disminución de lecheExisten varias razones por las cuales el suministro de leche puede disminuir que no tienen nada que ver con la capacidad de tu cuerpo de producir suficiente leche materna. Algunas causas comunes las siguientes:
- Alimentación complementaria con fórmula infantil.
- Regreso al trabajo o a la escuela.
- Medicamentos cuyo efecto secundario es una disminución en la producción de leche.
- Aumento significativo y repentino de estrés.
- Quizá estás un poco

deshidratada. Remedios básicos

- Agrega a tu rutina diaria una sesión adicional de lactancia o extracción de leche.
- Practica el contacto piel con piel entre una sesión de lactancia y otra.
- Intenta darte un masaje en el seno antes de amamantar y mientras lo haces.
- Trata de relajarte con tu bebé y descansar un poco.
- Toma las cosas con calma y bebe más líquidos. Suministro excesivo de leche

Si tus senos están demasiado llenos y no se “vacían” después de una sesión de lactancia completa, es posible que salpiques leche después de que tu bebé se despegue satisfecho de tu seno, y tu bebé puede lucir incómodo después de tan solo unos minutos de comer y despegarse de tu seno frecuentemente. Las razones más comunes para el suministro excesivo de leche son las hormonas, la extracción excesiva y la adaptación de tu suministro inicial a las necesidades de alimentación de tu bebé durante las primeras 4 a 6 semanas posteriores al parto. Remedios básicos

- Aumenta el control que tiene tu bebé sobre el flujo de leche ajustando su posición de lactancia; puedes colocarlo verticalmente, como si estuvieras sosteniendo un balón de fútbol americano, o bien, puedes recostarte de lado o hacia atrás.
- Amamántalo con un solo seno en cada sesión de lactancia y extrae leche de tu otro seno únicamente para brindarte alivio si te sientes incómoda entre una sesión y otra. Es posible que solo requieras menos de un minuto de extracción.
- Continúa ofreciendo el mismo seno si el bebé está interesado dentro de las dos horas siguientes a su última sesión, luego vuelve a ofrecerle el otro seno en su próxima sesión. Dificultad para sujetarse

Tu bebé abre la boca para recibir tu seno, pero no se sujeta para comer. Las causas comunes incluyen el uso de biberones o chupones, pezones planos o invertidos, o incluso un bebé demasiado somnoliento. Remedios básicos

- Evita el uso de chupones y la alimentación con biberón durante las primeras tres a cuatro semanas para establecer firmemente la lactancia.
- Practica el contacto piel con piel tan seguido como puedas entre una sesión de lactancia y otra para ayudar a tu bebé a dormir profundamente y que esté más relajado e interesado la próxima vez que lo amamantes.
- Ofrece tu seno cuando muestre las primeras señales de hambre. Extrae un poco de leche para tener unas cuantas gotas de leche en el pezón antes de ofrecerle tu seno.
- Extrae una pequeña cantidad de leche de tu seno manualmente o con un extractor antes de amamantar para suavizar la areola y estimular el flujo de leche, de modo que reciba leche de inmediato.
- Trata de usar diferentes posiciones para amamantar.
- Considera la posibilidad de usar un protector de pezón para pezones planos o invertidos si el pezón no permanece estimulado incluso después de usar un extractor de leche. Pádale a la experta en lactancia que te enseñe a usar adecuadamente el protector de pezón. El uso inadecuado puede causar inquietudes adicionales.