Choose Health LA Moms

4

EL CONTACTO "PIEL CON PIEL" Y EL PRENDIMIENTO AL PECHO

El contacto "piel con piel" entre la madre y el bebé ofrece muchos beneficios tanto para usted como para la salud de su bebé: le ayuda a su cuerpo a producir más leche y le ayuda a su bebé a prenderse al pecho más fácilmente. Si tiene sobrepeso y tiene los pechos grandes, es posible que sea más difícil para su bebé prenderse al pecho. Cuando su bebé se prende bien al pecho, puede extraer leche con mayor facilidad.

Durante los primeros días, póngale solamente un pañal al bebé y colóquelo directamente sobre su pecho descubierto, asegurándose de que su piel esté en contacto directo con la piel de su bebé.

Si tuvo un parto por cesárea, también puede colocar a su bebé piel con piel, o para empezar, pídale al papá, a los abuelos, o algún otro familiar o amistad cercana del bebé que coloque al bebé sobre su pecho, piel con piel.

CONSEJO DE LA SEMANA

- El contacto "piel con piel" ayuda a mejorar los lazos emocionales entre la madre y su bebé.
- Es esencial que su bebé pueda prenderse al pecho para poder tomar leche.
- Aunque usted haya tenido parto por cesárea, es posible poner a su bebé en contacto directo con su piel.

EL CONTACTO PIEL CON PIEL MEJORA COMO AMAMANTA:

- El bebe puede tomar pecho con mas frecuencia.
- El bebe pueded encontrar pecho mas facilmente.
- El bebe puede prenderse al pecho mas facilmente.
- Le ayuda a la mama a empezar y a continuar a dar pecho.
- Ayuda que la leche fluya mejor.

OTROS BENEFICIOS DEL CONTACTO PIEL CON PIEL:

- Mejora los lazos emocionales entre madre y bebé
- Controla la respiración y el latido del corazón
- Disminuye el dolor y el estrés del bebé
- Ayuda a que el bebé llore menos
- Mantiene al bebé calientito

4

CÓMO AYUDARLE A SU BEBÉ A PRENDERSE AL PECHO.

Para poder extraer leche del pecho, el bebé tiene que prenderse del pezón y de la areola (la zona más oscura que rodea al pezón). A esto se le llama prendimiento. Intente tomar los siguientes pasos para que su bebé se pueda prender al pecho con facilidad:

1. Coloque al bebé frente a su cuerpo y ponga la nariz del bebé cerca de su pezón.
2. Retire al bebé de su cuerpo una o dos pulgadas. Al retirarlo de su cuerpo, la cabeza del bebé se inclinará hacia atrás, y abrirá la boca. Es importante que su bebé abra la boca grande.
3. Si el bebé no abre la boca, roce los labios del bebé con su pezón.

4 Cuando el bebé abra la boca grande, acérque el bebé al pecho y coloque la boca del bebé sobre su pezón. A esto se le llama prendimiento.

5. Ayude a que el bebé tome dentro de su boca su pezón y la mayor parte posible de su areola (la zona más oscura que rodea al pezón).
6. Asegurese de que el bebé esté extrayendo leche y tragando bien.

Si su bebé no se está prendiendo bien al pecho, o si su bebé está en cuidado intensivo neonatal, usted necesita comenzar a extraer el calostro de sus pechos lo más pronto posible. Puede hacerlo manualmente o con un extractor de leche materna. Debe darle a su bebé cada gota de calostro que logre extraer de su pecho con una cuchara, con un gotero, o con una jeringa para alimentar.

Consulte los vídeos que le proporcionamos a continuación para que aprenda a extraerse la leche del pecho manualmente.

Obtenga ayuda si tiene dificultades durante los primeros días de amamantar, por ejemplo:

- Si su bebé pierde peso
- Si su bebé no se logra prender al pecho
- Si su bebé tiene mucho sueño y no se está alimentando bien
- Si su bebé está molesto cuando le está dando pecho
- Si los pezones le duelen, están agrietados, o le están sangrando

Obtenga ayuda lo más pronto posible a través de una de las consejeras pares del programa estatal para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés), o de una asesora de lactancia.

La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que los seguros médicos le proporcionen acceso a equipo y a asesoras expertas en lactancia a las mujeres con bebés recién nacidos. Consulte con su seguro médico si tiene preguntas acerca de los beneficios para la lactancia que a usted le corresponden.

NO SE DESESPERE. ¡NO ESPERE QUE USTED Y SU BEBÉ SEAN PERFECTOS! ¡SÍ SE PUEDE! ES MÁS FÁCIL RESOLVER PROBLEMAS SI SE DETECTAN TEMPRANAMENTE.

RECURSOS:

Para obtener más consejos, consulte los siguiente módulos del programa Choose Health LA Moms: La Lactancia y los Pechos Grandes y La Lactancia Después de un Parto por Cesárea.

LACTANCIA MATERNAL – COMO EMPEZAR BIEN

nbci.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=428:breastfeeding-starting-out-right-esp&catid=25:information-spanish&Itemid=62in.gov/icw/files/lactancia.pdf

VIDEOS:

EL PRENDIMIENTO

nbci.ca/index.php?option=com_content&amp%3Bview=category&amp%3Blayout=blog&amp%3Bid=14&amp%3BItemid=50

youtube.com/watch?v=IRgUgL60SeM\

youtube.com/watch?v=hkH65zg9PsI

youtube.com/watch?v=PNeQndxa-Fg