

CUIDADOS DEL PECHO

Si el pecho está duro y doloroso puede extraer antes de la toma, algo de leche. También se pondrá paños de agua tibia. Tome una postura cómoda en un ambiente tranquilo.

Debe saber que si fuma o toma alcohol, el niño recibirá toxinas a través de su leche, perjudicando su salud. Durante el período de lactancia, solo debe tomar los medicamentos prescritos por su médico

Deberá poner a su hijo al pecho tan pronto como pueda aunque crea no tener una cantidad suficiente de leche. El mejor estímulo para que usted tenga secreción láctea es la succión del niño.

Su hijo pedirá el alimento cada 3-4 horas. Deberá adaptarse al niño, procurando descansar ambos 6 horas por la noche, a partir de la segunda o tercera semanas.



Al finalizar la toma ponga a su bebé apoyado en su hombro, en posición vertical, para que expulse el aire (eructo). En los primeros días esto puede tomarle varios minutos. No lo acueste sin que lo haya expulsado.

Debe usted tener una alimentación variada, completa y beber abundantes líquidos. Procure llevar una vida reglamentada y tranquila, tanto física como psicológicamente. La fatiga física y las preocupaciones disminuyen la secreción de leche.

Antes y después de cada toma, límpiense bien el pezón con agua previamente hervida. Comenzará cada toma con el pecho que finalizó en la toma anterior.

Si el niño succiona bien, no prolongará la toma más de 15 minutos, para evitar las grietas. Si tiene un pezón muy pequeño puede usar una pezonera entre las tomas. Al finalizar la

toma, lavará el pezón y después de secarlo, podrá aplicarse una crema lubricante. Durante la lactancia debe llevar siempre un sostén cómodo.