

LA LACTANCIA Y LOS PECHOS GRANDES

Amamantar puede presentar algunos retos adicionales para las mujeres con pechos grandes, pero recuerde que usted puede amamantar a su bebé sin importar el tamaño de sus pechos. Puede ser difícil para los bebés con madres de senos grandes prenderse al pecho. Si esto le ocurre usted, sus pechos no se vaciarán por completo. Esto puede causar pechos congestionados.

También es posible que las mujeres con pechos grandes tengan los pezones planos, lo cual puede dificultar la lactancia. Asimismo, el exceso de humedad debajo de los pechos puede crear un ambiente ideal para la reproducción excesiva de los hongos. Los sarpullidos también pueden ser un problema para las mamás con senos grandes. Las mamás con pechos grandes no producen tanta leche, o pueden gotear leche con más frecuencia.

- Es normal que la bajada de la leche tarde más para las mujeres con pechos grandes. La bajada de la leche puede tardar hasta 72 horas (tres días) o más.
- Durante la lactancia, sus pechos serán aún más grandes que antes. Es normal que el tamaño de su sostén sea una copa más grande.
- Si tiene los pechos grandes, tal vez sienta que está sofocando a su bebé cuando le está dando pecho. Pero quédese tranquila, esto no pasará. Para sentirse más tranquila, siempre tenga buena postura al amamantar a su bebé. Busque una posición que evite que el peso de sus pechos recaiga sobre el pecho de su bebé.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Usted puede amamantar a su bebé aunque tenga los pechos grandes.
- Su bebé no corre riesgo; no lo va a sofocar por tener los pechos grandes.
- Un sujetador reforzado que le quede bien puede ayudarle a disminuir el dolor de espalda.

COMO POSICIONAR AL BEBÉ CUANDO LE DA PECHO:

Puede colocar una pequeña toalla enrollada o una pequeña cobija enrollada debajo de su pecho para:

- Proporcionar apoyo cuando le está dando pecho al bebé
- Ayudar a elevar sus senos para que no caigan sobre el pecho del bebé

También puede utilizar una almohada para lactancia, o una almohada común y corriente para que le eleve el pecho mientras amamanta.

Para confirmar si su bebé está respirando normalmente, asegúrese de que únicamente la barbilla del bebé esté en contacto con su pecho. Su nariz debe mantenerse retirada del pecho para que el bebé pueda respirar libremente.

Ponga sus pechos sobre una mesa o sobre una mesa para cambiar pañales y ponga al bebé sobre la mesa recostado de lado y acérquelo al pecho.

Intente sostener a su bebé como si fuera un balón de fútbol americano. Coloque al bebé bajo el brazo, boca arriba con los pies hacia atrás del mismo lado del pecho del cual el bebé está amamantando.

POSICIONES PARA AYUDAR A QUE EL BEBÉ SE PRENDA AL PECHO:

Intente la “técnica sandwich” o letra “C”

Esta técnica le ayuda al bebé a prenderse al pecho con facilidad. Apriete uno de sus pechos con los dedos índice y pulgar colocados en forma de letra “C”. Mantenga los dedos como si estuviera sosteniendo un “medio sandwich”.

Si sus senos son grandes, es posible que tenga dolor de espalda o problemas de postura al amamantar a su bebé. Un sostén reforzado que les quede bien puede ayudarle a reducir su dolor de espalda. Consulte los módulos de Actividad Física.

Procure mantener seca la parte debajo de sus pechos para evitar la humedad. Puede ponerse almidón de maíz, pero no olvide limpiárselo bien antes de amamantar al bebé. También puede usar toallitas protectoras para senos para mantenerse seca.

Si decide sacarse leche, es probable que necesite copas de succión tamaño grande (las copas de succión son la parte del extractor de leche con forma de embudo que se colocan sobre los pechos) para extraer leche. Procure que el cono de la copa de succión no le apriete demasiado el pezón, o le puede causar dolor.

Recuerde que La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que la mayoría de los seguros médicos le proporcionen equipo y asesoría en lactancia a las mujeres embarazadas o que están amamantando a su bebé. Es posible que usted sea elegible para recibir una bomba de extraer leche o consultas con una asesora en lactancia a través de su seguro médico, a través del programa WIC, o través de Medi-Cal. Consulte a su seguro médico para averiguar que beneficios le corresponden para ayudarle durante la lactancia.

RECURSOS:

CÓMO INFLUYE EL TAMAÑO DE LOS SENOS EN LA LACTANCIA MATERNA

<http://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/lactancia/como-influye-el-tamano-de-los-senos-en-la-lactancia-materna/>

INQUIETUDES COMUNES

<https://www.womenshealth.gov/espanol/lactancia/inquietudes-comunes/index.html>

BLOGS:

¿TENER PECHOS GRANDES O SOBREPESO DIFICULTA AMAMANTAR?

espanol.babycenter.com/x13500022/tener-pechos-grandes-o-sobrepeso-dificulta-amamantar

LA LACTANCIA MATERNA CON PECHOS GRANDES

livestrong.com/es/lactancia-materna-pechos-info_17979/