

# EL CUIDADO DE LAS MAMAS PARA LA LACTANCIA MATERNA

Si bien son conscientes de la importancia de la lactancia exclusiva hasta los seis meses de vida de sus hijos, no toman las debidas precauciones para facilitar la tarea.

Es importante estar preparada para algunos problemas que puedan surgir sin tener que interrumpir la lactancia.

Uno de las complicaciones podría ser "las mamas voluminosas". En caso de aumento de tamaño, la molestia puede aliviarse mediante la aplicación de paños húmedos calientes en la zona mientras se extrae la leche a través del pezón.

Para sacar la leche con la mano, primero se recomienda realizarse un masaje en la zona, lo que ayudaría y facilitaría la tarea. Luego, colocar el pulgar y el segundo dedo justo por fuera de la areola, y presionar suavemente sin tironear del pezón.

Si luego de unos días de amamantamiento los pezones se agrietan, puede deberse a una incorrecta posición del bebé. Se deberá en ese caso, corroborar que el bebé abra bien la boca e introduzca completamente el pezón en ella, para que no mastique el pecho.

Una buena manera de evitar lubricar la zona, con cremas que podrían dañar al bebé, es haciéndolo con la propia leche. Asimismo, se recomienda dejar los pezones al aire libre y si es posible en contacto con el sol de 10 a 15 minutos por día hasta que el problema se solucione.

En cambio, no se aconseja endurecer el pezón mediante el frotamiento de una toalla o algo similar; esto sólo producirá un agrietamiento mayor.

Otra contrariedad, que se puede llegar a presentar es que los pezones sean retráctiles, es decir que se inviertan o aplanen. Esto se puede detectar mediante una sencilla prueba realizada por una misma: se toma el pezón con los dedos y se presiona levemente; si al hacerlo se queda como sujeto a los tejidos debajo de la piel, se está en presencia de un pezón invertido.

Es fundamental detectar este problema con anterioridad al nacimiento para tener tiempo de revertir la situación o al menos mejorarla.

Es aconsejable en estos casos, tirar con los dedos el pezón suavemente, lo que estimularía la salida de éste fuera de la areola. Para evitar los protectores plásticos, que empeorarían la situación, se puede optar por los de siliconas, a partir del séptimo mes de embarazo.

Por otro lado, si se produce una obstrucción en los conductos mamarios, puede deberse a un vaciamiento inadecuado al momento de la lactancia. Es

importante evitar esta situación ya que crea una zona dolorosa sobre la mama que dificulta el amamantamiento.

## Para mejorar esta situación se recomienda:

- Ofrecer primero la mama dolorida al bebé para no correr riesgos y se produzca el vaciamiento completamente.
- Cambiar de posición en cada toma para que la presión del amamantamiento se aplique a diferentes zonas de la mama.
- Alimentar por más tiempo, o más frecuentemente al Bebé, evitando así que las mamas se llenen y causen nuevamente una obstrucción.
- Aplicar compresas calientes a las mamas entre tomas.

Para las madres que se sienten incómodas ante la presencia del goteo mamario entre los momentos de lactancia, se aconseja presionar para solucionar este inconveniente aplicando presión con tus manos sobre el pezón que gotea y colocar protectores de algodón absorbentes dentro del sostén.

## La higiene

Otro tema importante que se debe tener en cuenta es la higiene de las mamas. Una práctica esencial es lavarlas con agua tibia sin usar jabones, antes y después de cada toma. Después del amamantamiento se debería secar bien los pechos, y usar un sostén cómodo, que sujete muy bien pero que no apriete demasiado.



## Trucos de belleza para el verano

### Linda de pies a cabeza

Por Carmen Martín, EFE

Las mejores fórmulas cosméticas y los tratamientos más exquisitos te permitirán lucir una piel inmaculada, un cabello de lujo y un aspecto impecable. Algunas ideas para deslumbrar siempre.

### Buena cara

El mayor deseo de todas las mujeres es tener una tez luminosa, aterciopelada, hidratada, suave, sin manchas ni rojeces. No es tarea sencilla, pero dormir bien, una dieta equilibrada, beber dos litros al día y nutrir la son los requisitos básicos para lucir buena cara.

La prestigiosa esteticista Felicidad Carrera asegura que es fundamental desmaquillarse todos los días y exfoliar el rostro aplicando mascarillas hidratantes todas las semanas, además de acudir al centro de belleza para restablecer la humedad de la piel, aumentar la elasticidad de las fibras cutáneas y restaurar el tono de piel opaco.

### Mirada magnética

Esta temporada debes ser generosa con el maquillaje de los ojos. Se llevan los colores profundos que aporten misterio y luminosidad como el marrón, el azul intenso o el violeta, todos ellos aderezados con partículas irisadas o sutiles nácares.

Las pestañas se lucen extra largas y con mucho volumen. La máscara de pestañas "Infinite Glamour Waterproof", de Lancaster separa, alarga y define las pestañas, además de ser 100 por ciento resistente a las lágrimas más emotivas y al agua.

### Boca a prueba de besos

Brillantes, jugosos, satinados e irisados, así se deben lucir los labios en tonos claros o simplemente con un "gloss" transparente. Los colores rojos, frambuesas y fucsias resultan ideales para la noche, pero siempre con partículas que brillen. Las barras de labios "Perfecting lipstick", de Shiseido combinan ingredientes hidratantes de elevada efectividad con colores nítidos que otorgan volumen a los labios.

### Pecho firme

El pecho, glándula sin tejidos de sostén apoyada sobre los músculos pectorales, es una de las zonas favoritas donde actúa la ley de la gravedad. Mantenerlo en su sitio, turgente y bien moldeado requiere nutrirlo con fórmulas que contengan vitaminas antioxidantes y activos reafirmantes como los de la línea de Natura Bissé formada por tres productos: crema nutritiva, spray reafirmante y concentrado de ampollas.

Siempre que te apliques hidratante sobre el pecho se debe hacer con suaves masajes circulares y en sentido ascendente.

No se debe de olvidar de la ducha diaria de agua fría para tonificarlos y evitar su flacidez.