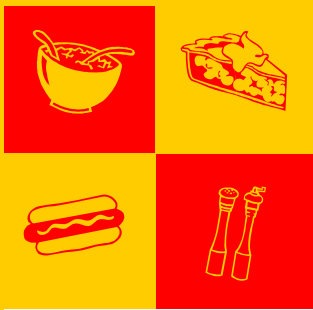


Enlace de Salud del Bronx



Los Beneficios de Amamantar

Hay muchos beneficios de amamantar. Aun si sólo puede hacerlo por un corto período de tiempo, la leche materna puede beneficiar el sistema inmunológico de su bebé. El amamantar beneficia a la madre, al bebé y a los demás.

Beneficios para el bebé

La leche materna es el alimento más completo nutritivamente para los bebés. La leche materna contiene la cantidad exacta de grasa, azúcar, agua y proteína que un bebé necesita para crecer y desarrollarse. A la mayoría de los bebés les resulta más fácil digerir la leche materna que la fórmula.

Por eso, los bebés amamantados crecen exactamente como deben. Tienen mayores probabilidades de no aumentar de peso demasiado. Esto puede resultar en tener menos sobrepeso más adelante

Les va mejor a los bebés prematuros cuando están amamantados, comparados con los bebés prematuros a quienes les dan fórmula.



Los bebés amamantados sacan mejores resultados en las pruebas del coeficiente intelectual, especialmente los bebés que nacieron prematuramente.

Los Beneficios para la mamá

Amamantar utiliza calorías adicionales, lo que hace más fácil perder el aumento de peso del embarazo. También ayuda a que el útero recupere su tamaño original y disminuye cualquier sangrado que una mujer

pueda tener luego de dar a luz. Amamantar, especialmente amamantar exclusivamente (sin alimentar con fórmula), retrasa el retorno de la ovulación normal y los ciclos menstruales.

Sin embargo, usted debe hablar con su médico o enfermera sobre las opciones de anticoncepción.

Amamantar disminuye el riesgo de cáncer mamario y ovárico y posiblemente también el riesgo de fracturas de cadera y osteoporosis después de la menopausia.

Amamantar hace su vida más fácil. Ahorra tiempo y dinero. Usted no tiene que comprar, medir y mezclar fórmula. ¡No hay que calentar biberones a altas horas de la madrugada! Una madre puede brindarle satisfacción inmediata a su bebé

En este número:

Los Beneficios de Amamantar	1,2
Cuándo Usted No Debe Amamantar	2
Preguntas Frecuentes: Amamantar	3,5
Cómo el Estilo de Vida Afecta la Leche Materna	4,5
Cómo Enfrentar los Retos del Amamantar	6,7

Puntos de interés especial:

¿Debe usted amamantar?

Algunos retos del amamantar

Respuestas a sus preguntas sobre el amamantar

Cómo su estilo de vida puede afectar la manera de amamantar

¿Cuándo no debería una madre amamantar?

Los profesionales de salud están de acuerdo de que la leche materna es el alimento más completo para los bebés, incluidos los recién nacidos prematuros y enfermos. Sin embargo, hay raras excepciones cuando la leche materna no se recomienda. En ciertos casos, un médico tendrá que aconsejar que una mujer deje de amamantar temporalmente o por completo a causa de una enfermedad o porque hay químicos o drogas en su sistema.

El amamantar NO es recomendable si una o más de las siguientes condiciones existen:

- el bebé tiene galactosemia, un trastorno metabólico genético
- la madre tiene VIH

- la madre está tomando medicamentos antiretrovirales (anti-VIH)
- la madre tiene tuberculosis activa y no tratada
- la madre está infectada con el virus linfotrópico humano de células T Tipo I o Tipo II
- la madre consume o tiene dependencia de una droga ilegal
- la madre está tomando quimioterapia para cáncer o
- la madre está recibiendo radioterapia

Información recopilada de: *Centers for Disease Control*, www.cdc.gov/breastfeeding/index.htm (en inglés)



LOS RIESGOS PARA LA SALUD POR NO AMAMANTAR

La leche materna tiene anticuerpos que ayudan a proteger a los bebés de las bacterias y los virus. Los estudios demuestran que los bebés no amamantados por 6 meses—sin agregar otros líquidos—tienen más probabilidades de contraer una amplia gama de enfermedades contagiosas, como infecciones en el oído, diarrea y enfermedades respiratorias. Además, los bebés no amamantados tienen un índice de mortalidad un 21% más alto después del primer mes de la vida.

Algunos estudios sugieren que los bebés no amamantados tienen índices más altos del Síndrome de la Muerte Infantil Súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), además de índices más altos de diabetes tipo 1 y tipo 2, linfoma, leucemia, enfermedad de Hodgkin, exceso de peso y obesidad, colesterol elevado y asma.

Los bebés no amamantados se enferman más a menudo y tienen que ser llevados al médico con más frecuencia.

Los Beneficios de Amamantar

...Viene de la página 1

rato tranquilo y relajado para sí misma y para su bebé.

Amamantar puede ayudar a una madre a crear lazos de afecto con su bebé. El contacto físico es importante para los recién nacidos y puede ayudarles a sentirse más seguros, abrigados y consolados.

Las madres que amamantan pueden sentir más confianza en sí mismas y sentirse más unidas a sus bebés.

Amamantar reduce los gastos médicos. Los bebés amamantados típicamente necesitan menos visitas al médico a causa de enfermedades, menos

medicamentos y menos internaciones.

Amamantar ayuda a la fuerza de trabajo porque las madres que amamantan pierden menos días de trabajo, ya que sus bebés están enfermos menos frecuentemente. Los costos médicos para los empleadores también son más

Amamantar: Preguntas Frecuentes

¿Cómo puedo saber que mi bebé está consumiendo suficiente leche al amamantar?

Durante los primeros dos o tres días, mientras esté en el hospital, su bebé debe permanecer consigo en su habitación si no hay ningunas complicaciones. El bebé va a tener sueño. Así que no es de esperar que el bebé le despierte cuando tenga hambre. Usted tendrá que despertar al bebé cada una o dos horas para amamantarlo. Al principio, usted estará alimentándolo con *calostro*, su primera leche, que es una leche espesa y amarillenta muy especial. Aunque parezca ser una cantidad muy pequeña, es el único alimento que su bebé necesita.

Al principio, es de esperar que su bebé baje un poco de peso. Esto es muy normal y no tiene nada que ver con el amamantar. Mientras entre los primeros tres y cinco días el bebé no pierda más del 7 al 10 por ciento de su peso al nacer, está alimentándose lo suficiente.

Usted puede determinar que su bebé está consumiendo bastante leche llevando la cuenta de los pañales mojados y sucios. Durante los primeros dos o tres días, cuando su leche es baja en volumen (no obstante, es rica en nutrientes), su bebé mojará solamente 1 o 2 pañales al día. Después de que sus reservas de leche hayan aumentado, el bebé

al día. Consulte a su pediatra si le preocupa el aumento de peso de su bebé.

Usted debe visitar al pediatra entre 3 y 5 días después del nacimiento de su bebé y otra vez más cuando el bebé tenga entre 2 y 3 semanas.



En las primeras semanas después del nacimiento, usted debe despertar a su bebé para alimentarlo si han pasado 4 horas desde el comienzo de la última vez que lo hizo.

¿Puedo amamantar si mis pechos son pequeños?

¡Por supuesto! El tamaño de los pechos no tiene nada que ver con la capacidad de producir leche materna. La mayoría de las mujeres, con pechos de todos tamaños, pueden producir bastante leche para sus bebés.

Amamantar, ¿impedirá que quede embarazada?

Cuando amamanta, sus ovarios pueden dejar de liberar óvulos, dificultando que se quede embarazada. La regla también puede detenerse. Sin embargo, no hay garantías de que no quedará embarazada mientras amamanta. La única manera de asegurarse de no quedar embarazada es usar algún método de anticoncepción. Si quiere usar una píldora anticonceptiva, el tipo más seguro es la “mini píldora”.

Amamantar, ¿me atará al hogar todo el tiempo?

¡De ninguna manera! Usted puede amamantar dondequiera que esté porque no tiene que llevar los suministros de alimentación como biberones, agua o fórmula. El bebé es lo único que necesita.

Aun si quiere amamantar en privado, puede encontrar servicios sanitarios para mujeres o un probador. Si desea salir sin su bebé, puede extraer su leche con una bomba para extraer leche de antemano, y dejarla para que alguna otra persona se la dé a su bebé cuando usted no esté.

¿Puedo continuar amamantando al regresar al trabajo?

¡Sí se puede! La ley del Estado de Nueva York obliga a los empleadores a permitirle amamantar en el trabajo. Para más información, llame a la Línea de Salud de las Mujeres al 311 (traducción en español disponible).

El amamantar le mantiene unida a su bebé, aun cuando no está con

Cómo el Estilo de Vida Afecta la Leche Materna

Su estilo de vida puede afectar su leche materna y por eso a su bebé. Es importante cuidarse a sí misma para poder brindar el mejor cuidado a su bebé. Esto incluye descansar lo suficiente y alimentarse adecuadamente, de modo que tenga bastante energía para cuidar a su bebé y evitar las enfermedades.

Algunas mujeres creen que cuando están enfermas, no deben amamantar. Las enfermedades comunes como los resfriados, la gripe o la diarrea, no pueden contagiarse por medio de la leche materna. De hecho, si usted está enferma, su leche materna tendrá anticuerpos. Estos anticuerpos protegerán a su bebé de contraer la misma enfermedad.

He aquí otros factores relacionados al estilo de vida que afectan la leche materna:

Dieta: Si tienes una buena dieta, producirá leche materna saludable para su bebé, aun si no come bien todo el tiempo. Las mujeres a menudo intentan mejorar sus dietas mientras están embarazadas. Siga con su dieta mejorada después de que nazca su bebé, y esto le ayudará a mantenerse sana.

Las mujeres con dietas que han sido muy bajas en vitaminas y minerales pueden producir leche más baja de lo normal en nutrientes. Para ayudar a que los niveles de nutrientes en su leche retornen a la normalidad, estas

madres pueden mejorar sus dietas tomando suplementos de vitaminas y minerales.

Líquidos: Muchas mujeres creen que tienen que beber muchos líquidos para producir una buena reserva de leche. Esto no es cierto. Usted necesita beber suficientes líquidos para mantenerse bien hidratada. Todos debemos beber 8 vasos de líquido todos los días. Cuando está amamantando necesita beber aun más que esto. Si tiene sed, esto significa que ya está deshidratada. Si su orina es de color oscuro y tiene un olor fuerte, esto también señala que no está bebiendo lo suficiente.

Cafeína: La cafeína es realmente una droga, quizás la más ampliamente usada de todas. Beber mucha cafeína (más de entre dos y tres tazas de 8 onzas de café o entre cinco y seis tazas de 8 onzas de té al día) puede causar que el bebé no duerma bien y se ponga irritable.

Si toma menos cafeína que esta cantidad, no debe ser un problema; sin embargo, esté pendiente de cómo su bebé responde. Disminuya la cafeína si su bebé parece estar irritable y no puede dormir bien.

Alergias a la comida: A veces un bebé puede tener una reacción a algo que usted haya comido (como comida picante, alimentos que pueden causar gases o

lácteos). Los síntomas de una alergia incluyen diarrea, erupciones cutáneas, irritación, sequedad de piel, material fecal verde con moco o que el bebé levante sus rodillas y grite. Esto no significa que el bebé sea alérgico a su leche. Si deja de comer lo que molesta al bebé, el problema suele resolverse solo.

Fumar: Si usted fuma tabaco, lo mejor para usted y su bebé es que intente dejar de hacerlo cuanto antes. Además del gran peligro para los pulmones del bebé al inhalar el humo, la nicotina puede pasar a la leche materna, conduciendo al llanto excesivo por parte del bebé. Hasta puede afectar la cantidad de leche que usted produce.

Drogas Ilegales: Algunas drogas, como la PCP (fenciclidina), pueden drogar al bebé. Otras, como la heroína, pueden causar trastornos de sueño, temblores y vómitos. Si le resulta difícil dejar las drogas ilegales, pídale ayuda a su médico o una amiga o amigo de confianza.

Alcohol: Si usted amamanta, debe evitar tomar alcohol. El alcohol sí se transfiere a su bebé por medio de la leche materna. Mientras más alcohol usted tome, más afectará al bebé que está amamantando.

El consumo moderado a alto (2 o más tragos por día) puede interferir con la capacidad del

Amamantar: Preguntas Frecuentes

...Viene de la página 3

él. Los empleadores y los demás trabajadores se benefician porque las mamás que amamantan usualmente no tienen que faltar tanto a causa de un bebé enfermo.

Si planea hacer que su bebé tome un biberón de leche materna mientras usted está en el trabajo, puede comenzar a alimentarle con el biberón cuando tenga aproximadamente cuatro semanas de edad. De otra manera, es posible que el bebé no acepte el biberón más adelante.

Una vez que su bebé se sienta cómodo tomando del biberón, es una buena idea hacer que el papá u otro miembro de la familia le ofrezca regularmente un biberón de leche materna extraída, para que el bebé mantenga la costumbre.

Antes de reincorporarse al trabajo, dígame a su empleador que quisiera seguir amamantando al



regresar al trabajo, y pregunte cuáles son sus políticas en torno a dónde y cuándo puede hacerlo.

No tenga miedo de pedir un área limpia y privada donde puede extraer su leche materna. Si no tiene su propio despacho, puede desear pedir permiso para usar el despacho de algún supervisor en ciertos horarios. O puede pedir un rincón limpio y ordenado en un

cuarto de almacenaje. Lo único que necesita son una silla, una pequeña mesa y una toma eléctrica si está usando una bomba eléctrica. Usted puede cerrar la puerta con llave y colocar afuera un letrero que pida un poco de privacidad.

Después de extraer su leche, usted puede refrigerarla, ponerla en una nevera portátil o congelarla para dársela al bebé más adelante. Si no tiene acceso a una nevera, puede dejarla a estas temperaturas ambientales: entre 66° y 72°F por hasta diez horas o entre 72° y 79°F por hasta seis horas.

¿Cuánto cuestan las bombas para extraer leche? ¿Cuál tipo necesitaré?

Los precios de las bombas para extraer leche varían desde menos de \$50 (bombas manuales) hasta más de \$200 (bombas eléctricas)

Cómo el Estilo de Vida Afecta la Leche Materna

...Viene de la página anterior

a la habilidad del bebé para usar los músculos y causar aumento de peso lento.

El bajo consumo de alcohol o un trago ocasional están bien, sin embargo evite amamantar por dos horas después de tomar alcohol.

Medicamentos: Siempre hable con su médico antes de tomar

cualquier medicamento. La mayoría de medicamentos pasan a su leche en pequeñas cantidades.

En general, se puede tomar los siguientes medicamentos sin riesgo mientras amamanta, sin embargo hable con su médico antes de tomarlos:

- paracetamol (como el Tylenol)

- antibióticos
- medicamentos para epilepsia (tenga cuidado con el Primidone)

Pasa a la página 8 . . .



Cómo Enfrentar los Retos del Amamantar

Algunas mujeres amamantan sin problemas. Particularmente para las madres por primera vez, es natural que surjan problemas menores al principio. La buena noticia es que se puede superar la mayoría de los problemas con un poco de ayuda y apoyo. Algunos problemas más serios pueden hacer necesario que usted consulte a un médico.

He aquí algunos de los problemas más comunes que usted puede enfrentar y algunas soluciones para superarlos.

Dolor en los Pezones

El amamantar no debe doler. Es posible que haya un poco de sensibilidad al principio, pero esto debe desaparecer paulatinamente. La falta de prenderse bien y una posición equivocada son las causas más frecuentes del dolor en los pezones, porque el bebé probablemente no tenga una parte suficiente de la areola (el área marrón) en la boca.

Soluciones:

Pare disminuir el dolor, **la boca de su bebé debe estar bien abierta** y debe tener la mayor parte posible de la areola dentro de la boca.

No retrase la alimentación y trate de relajarse para poder dejar que la leche fluya fácilmente.

Cambie de posiciones cada vez que amamanta. Esto pone la presión en una parte diferente del pezón.

Después de amamantar, exprima un poco de leche del pecho y frote los pezones suavemente con ella. La leche humana tiene propiedades curativas naturales y suavizadores para la piel que pueden aliviar el dolor. También pruebe dejar que los pezones se sequen al aire luego de amamantar o use una camisa de algodón suave.

Evite usar sostenes o ropa que ponga demasiada presión en los pezones.

Cambie los protectores de lactancia.

Lavarlos con agua limpia es lo único que necesita hacer para mantener los pechos limpios.

Las compresas tibias y húmedas pueden aliviar el dolor en los pezones.

La Liga La Leche recomienda **Lansinoh, un producto de lanolina especialmente fabricado para el dolor en los pezones.**

Hinchazón de los pechos

Es normal que sus pechos se tornen más grandes, pesados y sensibles al comenzar a hacer más leche. Esta plenitud puede convertirse en hinchazón, cuando sus pechos se sientan muy duros y le duelan. La hinchazón es el resultado del aumento de leche y suele suceder entre el tercero y el quinto día después de dar a luz.

Soluciones:

Asegúrese de que el bebé está

bien prendido y en la posición correcta.

Evite usar los biberones y el uso excesivo de chupetes.

Trate de exprimir un poco de leche con la mano para suavizar el pecho, areola y pezón antes de amamantar o darle masaje y aplicar calor.

Use compresas frías en los intervalos entre el amamantar. Algunas mujeres usan hojas de repollo. Aunque la evidencia de que funcionan es limitada, alivian el dolor para muchas mujeres. Asegúrese de recortar un agujero para su pezón, coloque las hojas directamente sobre los pechos y úselas en el interior de su sostén. Quítelas cuando se marchiten y replácelas con hojas frescas.

Si usted está en el trabajo, exprima su leche en los mismos horarios en los que amamantaba al bebé en su hogar.

Descanse lo suficiente y consuma la cantidad correcta de nutrientes y líquidos.

Use un sostén de la talla correcta, con buen soporte y no demasiado ajustado.

La hinchazón puede conducir a conductos tapados o una infección del pecho, así que es importante tratar de prevenirla

Problemas del Amamantar

...Viene de la página 6

Conductos Tapados e Infección del Pecho (Mastitis)

Es común que muchas mujeres, si amamantan, tengan un conducto del pecho tapado. Un conducto tapado se siente como un nódulo sensible y doloroso en el pecho. Usted no tendrá fiebre ni otros síntomas. Esto sucede cuando un conducto de leche no se vacía correctamente y se inflama. Entonces la presión aumenta y los tejidos cercanos se hinchan. Un conducto tapado suele suceder solamente en un pecho a la vez.

Una infección del pecho (mastitis), en cambio, consiste en el dolor o un nódulo en el pecho acompañados por cansancio y dolor. Algunas mujeres que padecen una infección del pecho también tienen náuseas y vómitos. Usted puede tener una secreción amarillenta del pezón o el pecho puede sentir tibio o caliente al tacto y parece rosado o rojo. Como los conductos tapados, suele ocurrir en solamente un pecho.

Soluciones:

Aplique calor para aumentar la circulación al área con dolor y acelerar la curación. Usted puede usar una almohadilla eléctrica o una bolsa de agua caliente. También ayuda hacer masaje en el área, comenzando detrás

del lugar que duele con una moción circular y en dirección al pezón.

Amamante a menudo del lado afectado. Esto ayuda a desatar el tapón, mantiene la leche en flujo constante y evita que el pecho se llene demasiado.



Descanse.

Duerma más o relájese con los pies elevados. Frecuentemente, un conducto tapado o una infección de pecho es la

primera señal que una madre está haciendo demasiado y cansándose en exceso.

Use un sostén de la correcta talla con buen soporte y no demasiado ajustado, ya que esto aumenta la presión en los conductos.

Si no se siente mejor dentro de un día de probar estas recomendaciones o sus síntomas empeoran, llame a su médico.

Candidiasis

Candidiasis (candida) es una infección por hongos que puede formarse en sus pezones o pechos. Si usted tiene dolor en los pezones que dura más de unos pocos días aun después de asegurarse que el prendimiento y la posición del bebé sean correctos o si de repente le duelen los pezones después de varias semanas de amamantar sin dolor, puede ser que padezca candidiasis. Algunos signos de

candidiasis incluyen pezones sonrosados, descamados, brillantes, hormigantes o agrietados, o pezones de color rosado oscuro y con ampollas. Puede ser que también tenga dolores punzantes que penetran al fondo del pecho durante o después de amamantar.

La infección también puede formarse en la boca de su bebé por tener contacto con sus pezones, y manifestarse en forma de pequeñas manchas blancas en el interior de las mejillas, en las encías o en la lengua. También puede parecer como una dermatitis del pañal que no desaparece utilizando los ungüentos normales.

Soluciones:

Usted puede obtener medicamentos de su médico, que suelen ser un ungüento para los pezones y, para el bebé, un líquido para su boca o un ungüento para la dermatitis del pañal.

Uno de los tratamientos más antiguos pero más eficaces para la candidiasis, que no requiere receta médica, es **la hierba violeta de genciana**. Actúa rápidamente y no cuesta mucho. Se puede comprar sin receta. Se aplica con un hisopo en la boca del bebé y en los pezones. La desventaja de la violeta de genciana es que ensucia mucho y puede manchar cualquier cosa. Luego de que el interior de la boca del bebé esté cubierto del color violeta, puede llevarlo al

Amamantar: Preguntas Frecuentes

... Viene de la página 5

sección aislada para almacenar recipientes de leche). Si sólo estará lejos de su bebé unas pocas horas por semana, puede comprar una bomba manual. Si va a regresar al trabajo, puede valer la pena invertir en una bomba eléctrica de buena calidad.

Se puede comprar algunas bombas en tiendas de artículos para bebés o en los grandes almacenes. La Alianza de Amamantar de la Ciudad de Nueva York (New York City Breastfeeding Alliance, 646-229-7029) puede disponer de bombas con descuento.

¿Cómo puedo amamantar con discreción en público?

Usted puede amamantar discretamente usando ropa que permitan el fácil acceso a sus pechos, como las camisas con botones. Si cubre su bebé y su pecho con una mantita, la mayoría de la gente ni siquiera se dará cuenta de que está amamantando. Amamante al bebé antes de que él se ponga irritado para poder colocarlo en una posición cómoda para amamantar. Muchos negocios

tienen salones para mujeres o probadores, si desea entrar en uno de ellos para amamantar.

Si decido amamantar, ¿existe una manera correcta de hacerlo?

Usted puede evitar la mayoría de los retos o problemas más comunes siguiendo tres importantes consejos, a continuación:

1. Amamante temprana y frecuentemente. Trate de amamantar a su bebé dentro de la primera hora de la vida. Los recién nacidos necesitan mamar frecuentemente, al menos cada dos horas y no en horarios estrictos. Esto estimula a sus pechos a producir mucha leche.
2. Amamante cuando su bebé lo quiera. Ya que la leche materna es más fácil de digerir que la fórmula, los bebés amamantados comen con más frecuencia que los que toman el biberón. Los bebés maman con menor frecuencia a medida que crezcan y empiecen a comer alimentos sólidos. Ponga atención en su bebé y no en el reloj para

más alerta o activo, llevar las manos o el puño a la boca y hacer gestiones de succión con ella o mover la cabeza en busca del pezón. El llanto es una señal tardía del hambre.

3. Amamante con el pezón y la areola (el área marrón que rodea el pezón) en la boca del bebé, y no solamente el pezón.

Información recopilada de: *National Women's Health Information Center (Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer)* <http://www.4woman.gov/espanol/lalactancia>

Los Beneficios de Amamantar

...Viene de la página 3

Amamantar es mejor para el medio ambiente porque hay menos basura y menos residuos plásticos comparados con los que producen las latas de fórmula y los suministros para los biberones.

Información recopilada de: *National Women's Health Info Ctr. (Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer)* <http://www.4woman.gov/espanol/>

Cómo el Estilo de Vida Afecta la Leche Materna

...Viene de la página 5

- cantidades moderadas de cafeína
- descongestivos
- ibuprofeno (como el Advil)
- insulina
- quinina
- medicamentos para la tiroides

- píldoras anticonceptivas sólo de progestina (la "mini píldora").

Muchos medicamentos SÍ son peligrosos al tomar mientras amamanta. Para información más específica, hable con su médico.

Información recopilada de *National Women's Health Info Ctr. (Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer)*, <http://www.4woman.gov/espanol/lalactancia> y otras fuentes.

Hoja Informativa Mensual

THE BRONX HEALTH LINK, INC.



851 Grand Concourse,
Rm. 914
Bronx, NY 10451
Phone: 718-590-2648
www.bronxhealthlink.org

We're on the Web!
www.BronxHealthLink.org

Nuestra Misión

El Enlace de Salud del Bronx (Bronx Health Link, Inc. - TBHL) es una red en todo el Bronx de diversos proveedores de servicios, organizaciones, coaliciones, agencias, personas interesadas en la comunidad, residentes y estudiantes. Servimos al Bronx y a la Ciudad de Nueva York de varias maneras, incluso como un centro de intercambio de información y referencias, otorgando asistencia técnica cuando sea necesario y emitiendo información por la Red de Comunicación de Correo Electrónico TBHL, que tiene más de 500 suscriptores. El E-Comm diario otorga mensajes de correo electrónico sobre un amplio rango de información, incluidas las oportunidades para becas y trabajo (lunes), noticias de salud pública y acceso médico (martes), eventos y recursos comunitarios y de proveedores (miércoles), investigaciones médicas y avisos sobre la seguridad (jueves) y noticias sobre investigaciones y recursos en torno a la salud maternal, infantil y de niños y adolescentes, además de la salud reproductiva femenina (viernes).

Nuestra misión es mejorar la salud de la comunidad al:

- identificar los problemas de salud que surjan en la comunidad;
- aumentar la comunicación para servir mejor a la comunidad;
- otorgar información a proveedores y residentes de la comunidad en torno a servicios y recursos; y

Problemas del Amamantar

...Viene de la página 6

Se aplica con un hisopo en la boca del bebé y en los pezones. La desventaja de la violeta de genciana es que ensucia mucho y puede manchar cualquier cosa. Luego de que el interior de la boca del bebé esté cubierto del color violeta, puede llevarlo al pecho. Esto transferirá la violeta de genciana a su pezón y areola. Si sus pezones no se tiñen de color violeta, puede agregar más violeta de genciana con el hisopo hasta que estén cubiertos

del color. Puede hacer esto una vez al día por hasta una semana.

Si la candidiasis no mejora, usted debe acudir al médico y conseguir una receta para un medicamento antifúngico que no sea peligroso tanto para usted como para su bebé.

La candidiasis puede tardar semanas en curarse, así que **es muy importante tratar de no propagarla**. No congele leche que extraiga mientras padece candidiasis. Cambie los protectores de lactancia desechables frecuentemente y lave en agua muy caliente cualquier toalla o prenda de vestir que

haya entrado en contacto con el hongo.

Use un sostén limpio todos los días.

Lávese las manos frecuentemente.

Hierva cualquier chupete, tetilla de biberón o juguete que su bebé meta en la boca una vez al día por 20 minutos. Después de una semana de tratamiento, deseche los chupetes y las tetillas de biberón y compre nuevos.

Información recopilada de: *National Women's Health Info Ctr. (Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer)*, <http://www.4woman.gov/espanol/lalactancia>