

Guía de amamantamiento



Woman's



Leyes para el amamantamiento del estado de Louisiana

Louisiana es uno de los varios estados que tienen leyes únicas relacionadas con el amamantamiento. Por ejemplo, Louisiana prohíbe que cualquier centro de atención a niños discrimine contra bebés que son amamantados.

La. Rev. Stat. Ann. § 46.1409 (B)(5) prohíbe que todo centro de atención a niños discrimine a bebés que son amamantados. (HB 233)

La. Rev. Stat. § 47:305.67 dispone que el impuesto sobre venta y uso del estado no aplique a las compras de mercadería para el amamantamiento, incluidos sacaleches y accesorios, piezas de reemplazo, bolsas de almacenamiento y sostenes para amamantar (2011 La. Leyes, P.A. 331; SB 82)

La. Rev. Stat. Ann. § 51.2247.1 (2001) establece que una madre puede amamantar a su bebé en un lugar público, centro, lugar de diversión y aclara que el amamantamiento no implica violación a ninguna ley, incluidas leyes de censura pornográfica. (2001 HB 377)

La Resolución Concurrente de la Cámara La. 35 (2002) establece un estudio conjunto de pedido de cobertura de seguro para apoyo a la lactancia ambulatorio para madres flamantes.

2008 La Resolución del Senado La. 110 solicita al Departamento de Salud y Hospitales que estudien y/o consideren una disposición para brindar transporte que no sea de emergencia para madres flamantes que les permita visitar el hospital y llevar su leche materna para sus bebés.

2011 Las Leyes La., P.A. 269 exige que ciertos edificios del estado brinden áreas adecuadas para el amamantamiento y la lactancia. (2011 HB 313)

2012 La Resolución Concurrente de la Cámara La. 52 solicita al departamento de salud y a los hospitales que estudien la posibilidad de establecer un banco de leche materna en un hospital en el noreste de Louisiana. El estudio deberá incluir también información sobre todo ahorro en costo para el programa de Medicaid a partir de la creación del banco de leche materna.

2013 Las Leyes La., P.A. 87 exige que los consejos de la escuela pública adopten una política que exija que cada escuela brinde una sala privada y apropiada que no sea el baño, que pueda ser usada por un empleado para sacarse leche materna. La escuela también deberá brindar tiempo razonable de receso para que una empleada que lo necesite pueda sacarse leche durante hasta un año después del nacimiento de su hijo. (HB 635)

Contenido

- 2** Cómo amamantar a su recién nacido
- 6** Cambios a esperar en sus pechos
- 8** Cómo prepararse para amamantar
- 14** Posiciones de amamantamiento
- 20** Cómo alimentar lo suficiente al bebé
- 24** Amamantamiento las primeras 72 horas
- 28** Cómo cuidar sus pezones
- 32** Cómo sacarse leche materna y cómo almacenarla
- 38** Necesidades dietarias para una madre que amamanta
- 40** Puntos a recordar
- 46** Diez pasos para un amamantamiento exitoso de Woman's

Cómo amamantar a su recién nacido

Woman's alcanza la designación más alta sobre calidad de amamantamiento en Louisiana

Woman's Hospital ganó la designación más importante en amamantamiento que entrega The Gift. La Oficina de Salud Familiar (Oficina de Salud Pública) del Departamento de Salud de Louisiana otorga la designación The Gift en todo el estado a las instalaciones de maternidad de Louisiana que mejoran las prácticas y políticas del hospital que están alineadas con el programa de reconocimiento internacional y basado en pruebas, los Diez pasos para un amamantamiento exitoso de la iniciativa Hospitales Amigos del Niño de la OMS/UNICEF. El desarrollo de políticas, la educación al paciente y personal y los recursos para madres lactantes son los componentes clave del programa.

Este logro demuestra el compromiso de nuestro equipo en ofrecer atención de calidad, centrada en el paciente y destaca las mejoras que nuestro hospital ha hecho específicamente para obtener mejores resultados para todas las madres y bebés, además de asegurar que apoyamos a las madres que eligen amamantar.

The Gift es un programa de designación basado en evidencia para las instalaciones de maternidad y nacimiento de Louisiana que tiene el fin de aumentar los índices de amamantamiento y el éxito del hospital en la mejora de la calidad de los servicios de maternidad y mejorar la atención centrada en el paciente.

Felicitaciones

Felicitaciones por su decisión de amamantar a su bebé. Sabemos que se sentirá feliz de amamantar a su hijo, será una experiencia gratificante, y nuestro personal está siempre listo para brindarle apoyo en todo momento posible. Los profesionales de atención de la salud en Woman's han escrito este libro como apoyo a la información que recibirá en las clases, del personal de enfermería y sus médicos.

Con su elección de amamantar, usted se ha unido a la mayoría de las mujeres que comprenden que amamantar es el mejor modo y el ideal de alimentar a su bebé. El amamantamiento ofrece un buen inicio nutricional y contribuye de manera positiva al desarrollo emocional de su bebé. El amamantamiento también promueve el bienestar en su bebé debido a la presencia de anticuerpos en la leche materna.

No hay duda alguna de que la leche materna contiene todos los nutrientes necesarios y coincide perfectamente con las necesidades de su bebé para el crecimiento y desarrollo adecuado. Los estudios prueban que la leche materna brinda salud y beneficios óptimos a su bebé para la vida.

Sugerencias para apoyar un amamantamiento exitoso:

- Infórmese bien sobre el amamantamiento a través de información que obtenga de una asesora de lactancia o en el consultorio de su proveedor de atención de la salud, o tome clases sobre amamantamiento en el hospital o consultorio de su proveedor de atención de la salud.
- Comuníquese con una asesora de lactancia que puede escucharla si tiene problemas o preguntas sobre amamantamiento.
- Asista al grupo de apoyo sobre amamantamiento en Woman's. Visite womans.org/classes para conocer el horario.

Apoyo para la nueva madre y su decisión de amamantar

El apoyo y aliento del padre o pareja y otras personas es uno de los indicadores más importantes del éxito de la madre en el amamantamiento. Apoyar su elección de amamantar le permite relajarse y disfrutar de este momento especial sin sentirse estresada o presionada. Apoye y aliente su decisión de amamantar en la presencia de familia o amigos, especialmente en las primeras semanas.

Un modo de ayudar a la mamá es tomar turnos para levantarse en la mitad de la noche. Puede ayudar a cambiar el pañal del bebé y llevarlo a los brazos de la mamá para que pueda amamantarlo. Es increíble cuánto más podrá descansar usted si comparten roles y responsabilidades con el ser querido.

La cercanía extrema entre una madre lactante y su bebé puede contribuir a sentirse aislado. Los sentimientos de inutilidad y de sentirse privado de uno de los momentos más agradables para relacionarse con su bebé surgen en las primeras semanas. Hay maneras en las que puede sentirse cerca de su bebé incluso si no lo amamanta. Cambiarle los pañales, bañarlo y arroparlo son maneras de sentirse involucrado. Mire a su bebé a los ojos y hablele. ¡Es probable que el bebé ya reconozca su voz! Su voz y su tacto son muy importantes para el bebé y lo ayudarán a aprender mucho sobre usted.

Un bebé es una incorporación gratificante para su vida. Sea paciente consigo mismo y con la mamá y recuerde la importancia de brindarle apoyo y alentarla.

Recomendaciones para la mejor nutrición para bebés

Amamantamiento exclusivo

El amamantamiento exclusivo es cuando uno alimenta a su bebé solo con leche materna. La leche materna brinda todos los nutrientes que un bebé necesita durante los seis primeros meses de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomiendan alimentación exclusiva durante los primeros seis meses de la vida de un bebé para lograr el mejor crecimiento, desarrollo y resultados en materia de salud. Esta recomendación se basa en evidencia científica que muestra los beneficios para una supervivencia del bebé y para un crecimiento y desarrollo apropiado.

Amamantamiento continuado con introducción de alimentos sólidos

La leche materna es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de entre seis y dos años. Los alimentos sólidos pueden introducirse a partir de los seis meses de edad; sin embargo, la OMS recomienda que el amamantamiento continúe con la introducción de alimentos sólidos durante como mínimo 2 años o más si la madre y el niño lo desean.



Una nota para el padre o compañero

No hay duda de que el rol del padre o compañero es extremadamente importante y una parte esencial en el éxito del recién nacido con el amamantamiento. Los estudios han demostrado que el apoyo emocional y diario aumenta la confianza de la madre y hace posible que le provea a su bebé un suministro saludable de leche. Hay modos en los que usted puede volverse una parte importante de las rutinas diarias con su bebé. Cambiar pañales, bañarlo, acunarlo y cantarle son grandes maneras de sentirse involucrado. Es muy importante para el bebé que usted lo toque y es un modo de que él conozca sobre usted.

Su rol como cuidador de su bebé nuevo es un gran agregado a su vida. Demandará un enorme cambio en su estilo de vida y el de su pareja, sin embargo es el periodo de su vida más gratificante. A pesar de que las primeras semanas son abrumadoras, se dará cuenta con el tiempo de que su emoción aumenta y que disfruta ampliamente con su pequeño. Hay mucha atención dirigida a la madre y al bebé primero. Esta atención junto a la cercanía extrema de una madre que amamanta y el bebé puede contribuir a sentimientos de aislamiento o de celos en un padre flamante o compañero. Esto no es anormal para algunos, pero sea paciente con usted mismo y con su compañera. Hable sobre sus emociones. La comunicación entre ustedes es muy importante y reduce los temores y los sentimientos negativos y hace que este momento sea especial.

Su cuerpo fue hecho para amamantar a su bebé, por ello rodéese de aliento positivo desde sus seres queridos hasta el equipo de atención de la salud.



Conozca los datos: Beneficios del amamantamiento

Es importante que usted conozca todos los datos de por qué amamantar es la mejor manera de alimentar a su bebé. Hay muchos beneficios en el amamantamiento, especialmente en el amamantamiento exclusivo. Durante el tiempo en el que usted elija amamantarlo, el sistema inmune de su bebé se verá beneficiado ampliamente de la leche materna. Los siguientes son solo algunos **pocos beneficios del amamantamiento para usted y para su bebé:**

Para el bebé

- Fácil de digerir
- Nutrición perfecta
- Puede tener efecto de protección contra el SIDS
- Menos problemas gastrointestinales, de oído e infecciones del tracto respiratorio inferior, y alergias
- Estimula los sentidos del gusto y el olfato
- Está repleta de anticuerpos que lo protegen contra infecciones
- Puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas e infecciones
- El bebé recibe contacto piel contra piel, visual y sonoro

Para la madre

- Conveniente y económica
- Ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal más rápidamente
- Útil para la pérdida de peso
- Reduce el riesgo de osteoporosis
- Es menos probable que desarrolle cáncer de mamas, uterino, de endometrio y de ovarios

Para el bebé y la mamá

- Contribuye a crear una relación de cariño y muy especial
- Un modo hermoso e íntimo suyo para vincularse con su bebé
- Ahorra dinero
- Saludable para el medio ambiente, no necesita de derroche o envoltorio
- La leche está siempre disponible y fresca cuando usted está allí

En su declaración más reciente "La Academia Americana de Pediatría (AAP, en inglés) reafirma su recomendación de amamantamiento exclusivo durante alrededor de seis meses, seguido de un amamantamiento continuado como complementario de los alimentos introducidos, con la continuación del amamantamiento durante 1 año o más según lo deseen ambos, la madre y el bebé. (AAP, 2012)".

Amamantar es...

La fórmula de la Naturaleza

- La leche materna es el alimento perfecto para el bebé. Las cantidades y proporciones de proteína, carbohidratos y grasa que se encuentran en la leche materna son exactamente lo que su bebé necesita para crecer. Hay más de 100 nutrientes y otros ingredientes en la leche materna. La leche materna es fácil de digerir y ninguna fórmula puede alcanzar su nutrición perfecta.

Anticuerpos e inmunidades

- La leche materna contiene sustancias naturales (anticuerpos) que ayudan a proteger a su bebé de desarrollar muchos virus comunes además de infecciones intestinales y respiratorias. Hay un número de estudios que muestran un posible efecto de protección si se amamanta contra el Síndrome de Muerte Súbita del Bebé (SIDS, en inglés).
- Los bebés que son amamantados tienen menos alergias, resfríos, sarpullidos causados por el pañal y problemas en los oídos o estomacales. Los bebés amamantados tienen muchas menos posibilidades de desarrollar síntomas de alergia (cólicos, vómitos, diarrea, eczema, gases, expectoración, infecciones en los oídos y asma).

Salud óptima

- Extraer la leche del pecho exige de un esfuerzo de succión complejo y coordinado que promueve el desarrollo adecuado de las mandíbulas, dientes y encías. El amamantamiento estimula los sentidos del gusto y del olor de su bebé. La leche materna tiene una composición variante, que se acomoda al ritmo de crecimiento del bebé y sus necesidades nutricionales cambiantes.
- Los bebés amamantados tienen muchas menos posibilidades de ser bebés con sobrepeso. La obesidad infantil es una epidemia cada vez mayor que tiene efectos peligrosos para la salud. Los estudios han demostrado que el amamantamiento protege contra la obesidad desde la infancia hasta la adolescencia y los primeros años de los adultos jóvenes.
- Además de los beneficios para su bebé, hay muchos beneficios para usted. Cada vez que amamanta, su cuerpo libera la hormona de la oxitocina. Esta hormona hace que el útero se contraiga, lo que ayuda a que este regrese a su tamaño normal.

Ahorro de tiempo y conveniente

- El amamantamiento es conveniente y cuesta mucho menos que la leche de fórmula. El amamantamiento está siempre limpio y está a la temperatura justa. No hay necesidad de calentar o esterilizar; la leche materna está siempre a punto. El único costo del amamantamiento es el alimento para la madre. (Necesita 500 calorías adicionales por día mientras amamanta, consulte la sección "Nutrición para el amamantamiento"). Ahorrará dinero en la leche de fórmula, en biberones, en refrigeración, en equipo de esterilización, en viajes al médico y cuando no pueda trabajar por una enfermedad en su bebé, hasta \$1,600 cada año.

Protección y vínculos

- Otro beneficio especial del amamantamiento es el vínculo que se genera entre la madre y el bebé. Su bebé puede sentir la calidez y escuchar los latidos del corazón y la respiración mientras lo amamanta. El amamantamiento ofrece contacto de voz y visual frecuente y puede ser un momento especial para la madre y el bebé. Intente amamantar una o dos veces por día en un momento tranquilo, acogedor y lejos de otras responsabilidades. Usted es la única persona que puede entregarle este regalo a su bebé.

Inteligencia

- Los bebés amamantados desarrollan mejores cerebros y sistemas nerviosos y tienen coeficientes intelectuales más altos.

Calambres uterinos (dolores luego del nacimiento)

Quizás note que su útero se contrae cuando amamanta a su bebé. Puede sentir calambres similares a los menstruales en la parte inferior de su estómago. Puede también notar un aumento de loquios, la secreción vaginal tipo menstrual de sangre luego del parto.

Estos síntomas son causados por la hormona oxitocina que se libera cuando amamanta a su bebé. Esto hace que su útero regrese a su tamaño normal rápidamente. Las técnicas de relajación, como respiración lenta, pueden ayudar a enfrentar estas contracciones. Su médico puede indicarle medicamentos si los necesita.

¿Lo mejor que puede hacer por su bebé durante una emergencia?

¡Amamante y proteja a su bebé justo desde el comienzo!

Elegir amamantar a su bebé no es solamente la opción más saludable, sino también uno de los mejores modos de prepararlo para una emergencia como un huracán, inundación, u otro desastre natural. Tenga en cuenta estos puntos clave en una emergencia cuando elija amamantarlo:

- La leche materna es sanitaria y segura.
- El amamantamiento no necesita ni agua ni electricidad.
- La leche materna actúa contra infecciones que son comunes en situaciones de emergencia y ayuda a aliviar los niveles de dolor en los bebés.
- El amamantamiento ayuda a la madre y al bebé a estar tranquilos en situaciones estresantes.

Cambios a esperar en sus pechos



Incluso antes de pensar en convertirse en madre, sus senos ya se estaban preparando para algún día amamantar al bebé. Las glándulas que producen leche se desarrollan durante la pubertad. Durante el embarazo, las hormonas desarrollan aún más tejido en los senos, a pesar de que el tamaño de sus senos no afecta la habilidad de amamantar.

El seno, la areola y el pezón aumentan en tamaño, y el pezón y la areola se ponen más oscuros. Las venas pueden verse más a medida que crece el tejido de los senos, y las glándulas de la leche y los conductos aumentan en número y aumentan de tamaño. Al comenzar el segundo trimestre del embarazo, sus pechos producen calostro. Puede notar unas pocas gotas de un líquido algo dorado y espeso que también se llama “preleche” o “primera leche”.

Una vez que nazca su bebé y salga la placenta, las hormonas hacen que los alvéolos produzcan leche. Sangre adicional y líquido linfático también van a los pechos para producir leche. Sus senos se hincharán a medida que la leche comienza a llenar los conductos. Esto generalmente sucede el tercer día luego del parto y suele disminuir alrededor del día 7 al 10. Esa disminución en la hinchazón NO es una señal de que haya disminuido el suministro de leche.

Calostro

A las 16 semanas de embarazo, sus pechos estarán en plena capacidad de producir leche. Algunas mujeres notarán gotas de líquido que salen de los pezones durante estos meses. Esto es lo que el bebé recibirá hasta que se produzcan niveles más altos de leche, que generalmente ocurre unos pocos días después del nacimiento.

El calostro es la “primera leche” y reúne todas las necesidades nutricionales del bebé.

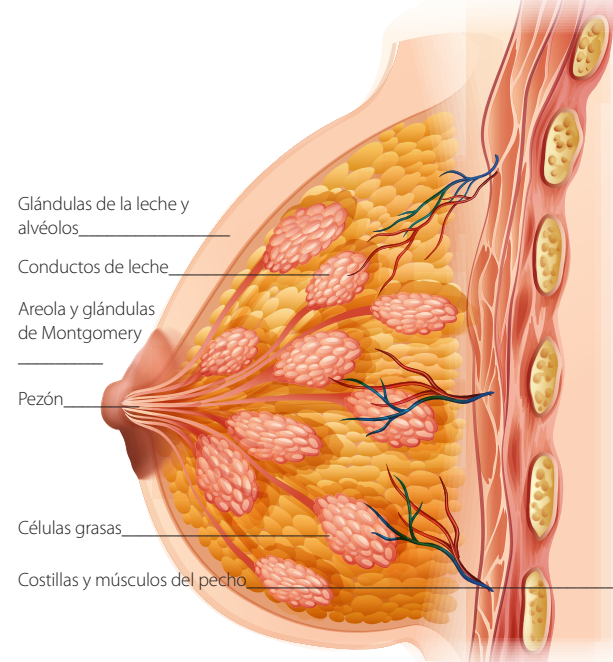
- A menudo se le llama “oro líquido”
- Puede ser de color amarillo a claro
- Tiene alto contenido proteico
- Es fácil de digerir
- Disminuye el riesgo de azúcar bajo en sangre
- Recubre el estómago y los intestinos y los protege de infección

Leche madura

Su leche cambiará y aumentará en cantidad en aproximadamente 48 a 72 horas. Puede llevar más tiempo dependiendo de cuándo se inició el amamantamiento y la frecuencia del mismo. Notará que sus pechos están más llenos, firmes y pesados.

Suministro y demanda

La producción de leche se regula de acuerdo al suministro y la demanda. Mientras más leche tome su bebé, más leche producirán sus pechos. Amamantar a su bebé tan pronto como pueda después del nacimiento y frecuentemente luego de ello es la mejor manera de asegurar que su bebé tenga toda la leche que necesite para su crecimiento y desarrollo adecuados.



Anatomía y fisiología de los senos

Los senos están hechos de tejido graso, conectivo y glandular. El pezón contiene pequeñas aberturas a través de las cuales puede fluir la leche. Estas aberturas pequeñas están recubiertas por tejido muscular que hace que el pezón se ponga erecto cuando se lo estimula. Alrededor del pezón hay un área de piel más oscura llamada areola. Esta área puede volverse más oscura y más grande de tamaño durante el embarazo debido a los cambios hormonales. La areola contiene estructuras similares a las del pezón cerca de su borde que se llaman glándulas de Montgomery. Estas glándulas segregan una sustancia que ayuda a lubricar y limpiar el área.

La estimulación del pezón cuando el bebé succiona envía mensajes a la pequeña glándula pituitaria en el cerebro. A su vez esta segrega una hormona conocida como la prolactina. La prolactina estimula las células de la glándula de la leche dentro de los senos para comenzar a producir leche.

La segunda hormona que se libera se conoce como oxitocina. Esta hormona hace que las células alrededor de las glándulas de la leche se contraigan y expriman la leche hacia los conductos de la leche y que esta salga por los pezones. Esta respuesta se conoce como reflejo de eyección o de salida de leche. La oxitocina también ayuda a su capacidad de relajarse.

Las sensaciones comúnmente relacionadas con la salida de leche pueden no sentirse hasta que aumenta su volumen de leche.

Sensaciones que puede o no puede notar durante la salida de leche:

- Sensación de hormigueo.
- Sensación de calor en la parte superior del cuerpo.
- Sensación de que tiene los pechos llenos.
- Puede llevar entre un minuto a varios minutos de succión de parte del bebé para que ocurra el reflejo de eyección. Algunas madres solo se dan cuenta de que la leche ha comenzado a salir al ver la leche en la boca del bebé.

Otros factores que estimulan la salida de la leche:

- Escuchar a su bebé llorar
- Pensamientos sobre su bebé
- Olor de un bebé o productos de bebé
- Ver a otros bebés
- Masajear sus pechos suavemente antes de usar un sacaleche



Cómo prepararse para amamantar

Posición piel contra piel: Quéedese desnuda desde la cintura hacia arriba:

La madre debe quedarse desnuda desde la cintura hacia arriba (ni siquiera un sostén), debe estar semireclinada, y el bebé debe usar solamente un pañal.

Pecho contra pecho:

Coloque al bebé en posición vertical, directamente contra su pecho desnudo, con sus hombros descansando sobre o por encima de los pechos. Cúbralo con una manta para mantenerlo caliente.

Observe y escuche:

La cabeza del bebé debe estar hacia un lado con el cuello en posición recta, no flexionado o extendido, o hacia su pecho en posición de "olfateo". Asegúrese de que la nariz y la boca del bebé no estén cubiertos y que pueda ver su rostro en todo momento.

No hay mucho que tenga que hacer para prepararse para el amamantamiento. Su cuerpo ya ha hecho la mayor parte de la preparación necesaria. Prepárese mediante el conocimiento de su importante papel en la lactancia de su bebé. Tome clases y hable con una asesora de lactancia que le pueda responder todas sus preguntas.

- La educación es la mejor preparación.
- Si pierde calostro, quizá puede comprar protectores para los senos. Los protectores pueden ser desechables o lavables. No use “mini protectores” dentro de su sostén. Tienen un área pegajosa e impiden que el aire circule y pueden causar dolor en los pezones.
- Pídale ayuda a alguien que sepa sobre sostenes para la lactancia materna para seleccionar un sostén que le quede bien.
- Sea cuidadosa con los sostenes con aros. Los aros pueden ejercer presión sobre los conductos y hacer que la salida de leche se bloquee si no le queda bien.
- Quizás pueda comprar un sostén que sea de uno a dos tamaños de la copa más grandes hacia el final de su embarazo, a pesar de que no es necesario usar un sostén.

Atención para el amamantamiento de piel contra piel seguro para el bebé a término

Amamantar piel contra piel es colocar el bebé directamente bajo su pecho. Puede colocarle un pañal y un gorro al bebé si lo desea, pero no debe haber ropa entre usted y el bebé. En el caso de bebés sanos y estables, se recomienda iniciar con el contacto piel contra piel inmediatamente luego del parto vaginal y tan pronto como la madre pueda estar alerta y orientada en el caso de una cesárea. La atención para el amamantamiento de piel contra piel debe ser alentado en las primeras horas y durante los primeros días luego del nacimiento.

Posicionamiento correcto:

- Posición semivertical, no totalmente acostada.
- El bebé y usted deben estar pecho contra pecho.
- El cuello del bebé debe estar derecho, en una posición de olfateo o girado hacia un lado.
- Nada debe cubrir la boca o las fosas nasales del bebé.

La seguridad es primero:

- Las mantas deben quedar por debajo de los hombros del bebé.
- Mantenga la pera de goma y el moisés a su alcance.
- Coloque al bebé en el moisés sobre la espalda si está cansada o no puede permanecer despierta.
- Minimice las distracciones.
- Aliente a que una persona de apoyo permanezca con usted durante la atención de piel contra piel.
- Cuando esté en el hospital, la cama debería estar en la posición más baja con los rieles de la cama hacia arriba.
- Coloque la luz de llamada dentro de su alcance.

Cómo comenzar

Es importante que esté en una posición cómoda para amamantar a su bebé. Puede necesitar almohadas adicionales para ayudar a colocar a su bebé en la posición correcta.

Quítese la bata y el sostén del lado de un hombro por completo. Esto le ayudará a ver a su bebé sobre el pecho con mayor facilidad y evitará que tenga que tirar de la bata a un lado para que no estorbe. Además, los bebés disfrutan del contacto piel contra piel y responden mejor cuando sienten la piel de su mamá.

Tome su pezón y suavemente deslícelo sobre sus dedos para ayudar a que se ponga erecto. Puede ayudar sacar una pequeña cantidad de calostro para que su bebé se interese en la alimentación.

Los beneficios del contacto piel contra piel incluyen:

- Brinda un entorno seguro y cálido para su bebé
- Regula la temperatura de ambos, la mamá y el bebé
- Regula el nivel de azúcar en sangre del bebé
- Libera hormonas relajantes en su bebé y en usted, lo que les permite responder a los dos
- Promueve los comportamientos naturales innatos de su bebé, como hociqueo (búsqueda del pecho) y que el bebé se prenda al pecho
- Brinda un desarrollo óptimo del cerebro

Conozca a su bebé mientras está en el hospital

Hace unos años atrás, los bebés pasaban la mayor parte de su estancia en el hospital en la sala para recién nacidos. En la actualidad, los padres, además del equipo de atención de la salud, saben lo importante que es para los bebés quedarse con sus familias lo más que sea posible. Los centros de atención de maternidad centrados en la familia se encargan de que la flamante madre y su pareja conserven al bebé en la habitación con ellos todo el tiempo. Una enfermera se encarga de cuidar a la madre y al bebé juntos. Puede escuchar que se refieren a esto como alojamiento común, alojamiento juntos o cuidado en pareja. Usted tiene una enfermera que la ayuda y la asiste para que conozca a su bebé, además de enseñarle cómo cuidarlo. Poder hacer preguntas al equipo de atención de la salud y tener la disponibilidad de sus capacidades, si fuese necesario, permite a los padres nuevos sentirse más seguros sobre el futuro de irse a casa.

Tener al bebé en la misma habitación con usted le permite conocerlo mejor y sentirse más cómoda desde el inicio. Aprenderá a reconocer el olor, sonido, expresiones y movimientos del bebé. Aprenderá también a manejarlo y brindarle comodidad al recién nacido. Con el bebé en su habitación, será más fácil reconocer esas señales tempranas de alimentación de su bebé. Su bebé, por otro lado, aprenderá sobre el contacto con usted y su pareja, y cómo se siente en sus brazos. Además, mantener al bebé y a la madre juntos es muy beneficioso para el amamantamiento ya que esto facilita la alimentación dirigida por el bebé.

Se ha demostrado que el bebé que permanece en la sala con su madre está generalmente más contento, llora menos y parece desarrollar antes ciclos más regulares de estar despierto y dormido. Esto es porque usted comenzará a reconocer las señales de su hijo y los ciclos de sueño del mismo, y la alimentación frecuente (como mínimo 8 a 12 veces dentro de un periodo de 24 horas). Esto es beneficioso para la producción temprana y plena de leche. Además, si su bebé permanece en la habitación con usted, podrá descansar más. Duerma cuando su bebé duerme.



Beneficios de tener a su bebé con usted en su habitación:

Promueve el vínculo

- Conocerá el comportamiento y las respuestas de su bebé.
- Se sentirá más segura de cuidar a su bebé.

Mejor peso y menos ictericia

- Los bebés se amamantan más rápido, y por lo tanto aumentan más de peso. El aumento de peso se vincula con la disminución de la ictericia.

Promueve la alimentación

- Aprenderá a reconocer las señales de hambre de su bebé.
- Podrá alimentarlo a demanda.
- Tendrá más oportunidades para el contacto piel contra piel.

Bebés más saludables

- Los bebés se alimentan con mayor frecuencia, lo que aumenta la producción de leche.
- La leche materna contiene anticuerpos que ayudan a prevenir una infección.
- Los bebés lloran menos, lo que conserva su energía.

Mejor sueño

- Los bebés duermen más tiempo y de manera más profunda.
- Las mamás duermen mejor.

Promueve la educación

- Tendrá oportunidades para que las enfermeras le enseñen cómo amamantar.
- Mejora la comunicación entre la familia.
- Facilita la planificación del alta.

Consejos de seguridad cuando tiene alojamiento común con su bebé en el hospital:

- Llame para pedir ayuda en todo momento.
- Recuerde NUNCA dejar a su bebé solo o sin atención por ninguna razón.
- Jale de la cuerda de emergencia o presione el botón si siente que necesita a la enfermera con urgencia.
- Cuando necesite ir al baño o ducharse y está sola, lleve la cuna hasta el baño y mantenga la puerta abierta para que pueda ver y escuchar al recién nacido.
- Mantenga al bebé cerca de su cama del hospital; el punto más alejado posible de la puerta de entrada.
- No entregue el bebé a nadie que no conozca o que no se haya identificado correctamente.

Cómo comenzar

Cuando esté en el hospital, su enfermera podrá responderle las preguntas y asistirle con su amamantamiento. También la alentamos a mirar programas de amamantamiento en el sistema de televisión de circuito cerrado del hospital.

Idealmente, amamante a su bebé dentro de una o dos horas del nacimiento. En la medida de lo posible, es mejor iniciar el amamantamiento dentro de la primera hora luego del nacimiento. Las investigaciones han demostrado que en las primeras dos horas luego del nacimiento, un bebé está en estado de actividad tranquila. Al colocar al bebé sobre su pecho tan pronto como sea posible luego del nacimiento, se da inicio a un gran proceso de vínculo entre usted y su bebé.

Haga que amamantar a su bebé sea una prioridad por encima de los visitantes y otros eventos que no sean de emergencia como los pesos diarios, baños o fotografías. No se le dará una alimentación complementaria de leche de fórmula a menos que el médico lo ordene específicamente por una razón médica o a su pedido.

Puede usar agua y jabón en sus pechos y pezones durante el baño diario. Deberá lavar sus manos antes de amamantar. No es necesario lavar sus pechos antes de amamantar a su bebé. El cuidado de los pechos sigue igual que antes que su bebé naciera.

Aprenda tanto como pueda de su asesora de lactancia o proveedor de atención de la salud sobre amamantamiento. ¡Haga preguntas!

Consejos para un amamantamiento exitoso mientras que está en el hospital:

- Piel contra piel.
- Comience dentro de una hora del nacimiento.
- Pruebe con una posición recostada o el enganche liderado por el bebé.
- Amamante con frecuencia.
- Aprenda a reconocer las señales de alimentación.
- Mantenga al bebé con usted en la habitación.

Señales de alimentación

Minutos después del nacimiento, los bebés comienzan a interactuar con sus padres y dan "señales" de lo que desean y necesitan. Conocer estas "señales" que su bebé da es vital para el crecimiento y desarrollo de su cerebro, además de ayudar a los padres nuevos a adquirir experiencia y sentirse cómodos en el cuidado e interacción con el bebé nuevo. En los primeros días, algunos bebés duermen mucho y no lloran a menudo cuando tienen hambre, por ello esté atenta a las señales.

Señales de que su bebé está listo para comer cuando está:

- Succionando su lengua o labio mientras duerme
- Moviendo sus brazos y manos hacia la boca
- Inquieto o molesto mientras duerme
- Girando su cabeza de lado a lado

Primeras señales: "Tengo hambre"



- Da vueltas



- Abre la boca



- Gira su cabeza
- Busca/hociqueo

Señales intermedias: "Realmente tengo hambre"



- Se estira



- Aumenta los movimientos



- Se lleva la mano a la boca

Últimas señales: "Cálmame, luego aliméntame"



- Llora



- Movimiento agitado



- Se torna de color rojo



Bebés somnolientos

Muchos recién nacidos duermen mucho al principio, y algunos no muestran que tienen hambre.

Un bebé somnoliento puede convertirse en un problema si no se alimenta con la frecuencia necesaria. Sus pechos pueden ponerse turgentes, y finalmente descenderá la producción de leche. Es posible que su bebé no aumente de peso y no crezca como debería. Dormir no es una señal de que su bebé está recibiendo la leche suficiente.

Para conocer cuándo alimentar a un bebé somnoliento, mantenga a su bebé con usted tanto como sea posible.

Estas señales muestran que el bebé tiene un sueño ligero y puede alimentarse. Los bebés no necesitan estar completamente despiertos para alimentarse.



Observe alguna de las siguientes señales:

- Movimientos de succión de su boca y lengua
- Movimiento rápido de los ojos debajo de las pestañas
- Llevarse la mano a la boca
- Movimientos del cuerpo
- Pequeños sonidos



Si tiene dificultades para despertar a su bebé recién nacido, pruebe con estas técnicas:

- Tenga contacto piel contra piel con una manta liviana sobre ambos.
- Hable en tonos diferentes.
- Acaricie el rostro de su bebé.
- Ponga la mano de su bebé en su boca.
- Coloque a su bebé sobre el pecho y suavemente saque calostro de su pezón.
- Afloje o quite las mantas.
- Cambie el pañal.
- Haga eructar a su bebé.
- Camine rápido con sus dedos por la columna de su bebé.
- Frote la planta de los pies de su bebé.
- Estimule el reflejo de hociqueo.

Una vez que su bebé comienza a succionar o se prende, masajee las mamas para mantener un flujo constante de leche. Esto alentará a que un bebé dormido siga alimentándose. Esta técnica se llama masaje alternativo.

Si el bebé se niega a tomar un segundo pecho, ofrezca ese pecho cuando vea las próximas señales de alimentación. Intente aprender sobre el comportamiento de su recién nacido tanto como pueda en el hospital; mantenga al bebé con usted y limite las visitas. Si tiene más preguntas, pregunte al médico de su bebé o enfermera o llame a la línea de lactancia, Warmline.



Bebé quisquilloso

En ocasiones, los bebés amamantados menores de siete días de nacidos se ponen quisquillosos porque no succionan bien y quizás quieren decirle que tienen hambre. Deberá evaluar si se prende bien del pecho o intentar amamantar al bebé en una posición diferente. Una posición diferente puede facilitar que su bebé se prenda el pecho correctamente. Llame al médico de su bebé o a una asesora de lactancia si no está segura.

Un bebé puede mostrarse quisquilloso por una variedad de razones. Puede estar muy cansado, sobreestimulado o solo impaciente. Sea cual sea la razón, quizás deba calmar a un bebé quisquilloso para poder amamantarlo.

Hay varios modos de calmar a un bebé antes de amamantarlo:

- Observe señales de que el bebé está hambriento y si nota alguna señal aliméntelo.
- Envuelva a su bebé.
- Acune a su bebé de lado a lado, usando movimientos deliberados, tranquilos y lentos.
- Cántele o hablele con una voz suave y relajante.
- Ponga música relajante.
- Haga que una persona tranquila sostenga al bebé.
- Amamántelo en una habitación tranquila con poca luz.
- Evite sacudir al bebé. ¡Nunca agite al bebé!
- Controle su dieta, controle la cantidad de cafeína que toma porque esta causa molestia, o los medicamentos que tome como laxantes que pueden causar calambres.
- Recuerde hacer eructar a su bebé antes de alimentarlo. (Los bebés tragan aire cuando lloran con fuerza).

Posiciones de amamantamiento

Hay varios modos diferentes de sostener a su bebé cuando lo alimenta. Usted descubrirá qué posición funciona mejor para usted y para su bebé.

Antes de comenzar a alimentarlo, revise las tres C:

Calmo: Sostener a su bebé piel contra piel es muy útil para calmar a su bebé los primeros días luego del nacimiento.

Cómodo: Siéntese en una silla cómoda con almohadones que la sostengan y eleve sus piernas, con una banqueta pequeña o silla otomana. Esto quitará la presión de su parte trasera y la ayudará a sentirse más cómoda.

Cerca: Sostenga y coloque al bebé tan cerca suyo como sea posible. Colóquese tantas almohadas como sean necesarias para que el bebé quede a la altura de sus pechos en lugar de usted agacharse. El contacto piel contra piel lo ayudará a estar caliente e interesado en el amamantamiento. La posición adecuada y que se prenda al pecho son las claves de un amamantamiento exitoso.



Posición sobre un lado *(se muestra abajo)*

Esta posición es especialmente buena en las primeras

semanas luego del parto para madres que:

- Tuvieron una cesárea
- Tuvieron una episiotomía
- No se sienten cómodas al sentarse
- Necesitan ayuda para amamantar al bebé
- Amamantan durante la noche
- Tienen un bebé que duerme mucho o se niega a mamar

Para amamantar a su bebé en la posición de recostada sobre un lado:

- Recuéstese sobre un lado con el estómago de su bebé contra su estómago.
- Coloque una almohada en su espalda, entre sus piernas y debajo de su cabeza para quedar más cómoda.
- Si le realizaron una cesárea, una toalla plegada ayudará a proteger su incisión si su bebé patea.
- Sostenga su pecho en posición de "C" para ofrecérselo a su bebé.
- Guíe su boca a su pezón.
- Puede apoyar la espalda de su bebé a su antebrazo o colocar una toalla enrollada detrás de su espalda si fuese necesario.



Posición cruzada tipo cuna

Esta manera clásica de sostener al bebé generalmente la usan muchas madres porque es cómoda para amamantar.

NOTA: Esta posición se usa generalmente durante las primeras semanas de amamantamiento.

- Acune a su bebé en sus brazos para que quede recostado sobre un lado con su cuerpo entero hacia usted.
- Para mejor apoyo y comodidad, quizás puede colocar una almohada debajo de su bebé.
- Coloque su brazo debajo del suyo y manténgalo fuera de manera que no estorbe.
- Su cuerpo desde su oreja hasta su rodilla debería estar alineado enfrentado hacia usted.
- Su boca debería estar cerca de su pecho.
- Su nariz debería estar alineada con su pezón.
- Extienda su antebrazo y mano hacia su espalda para sostener el cuello, columna y trasero.
- Apoye este brazo con una almohada para su comodidad, si lo desea.
- Con su mano libre, sostenga su pecho en posición de "C" para ayudar a que su bebé se prenda.
- Una vez que su bebé se ha prendido, quizás desee relajar la mano que estaba sosteniendo su pecho.



Relajado (se muestra abajo)

Esta posición natural se basa en una posición semireclinada que es cómoda para ambos, usted y su bebé. En esta posición, usted alienta sus propios instintos naturales (y los de su bebé).

Con muy pocas reglas, esta posición le permite que su bebé se prenda mejor y ayuda a que se relaje también. Use una cama o sillón donde pueda reclinarsse cómodamente con buen apoyo de su cabeza, hombros y brazos.

- Permita que su bebé se acurruque en su pecho. La gravedad hará que se quede cerca.
- La parte delantera del cuerpo de su bebé debe tocar la parte delantera suya.
- Deje que el bebé descansa cerca de su pecho.
- Ofrezca ayuda al bebé si fuese necesario.
- ¡Relájese y disfrute de su nuevo bebé!

Posición cuna con brazo opuesto

Esta posición difiere de la posición de cuna en que sus brazos intercambian roles. Si está amamantando desde el pecho izquierdo, usará su brazo derecho para sostener al bebé.

- Sostenga a su bebé a lo largo del brazo opuesto desde el pecho que está planeando usar.
- Posicione a su bebé sobre su lado con todo su cuerpo directamente enfrentándolo a usted: "Pecho contra pecho".
- Para ayudar a llevar a su bebé hasta el nivel de su pecho, coloque la almohada sobre su regazo.
- Cuando su bebé sea mayor, puede recostarse sobre su regazo.
- Sostenga la cabeza de su bebé en su mano y apoye los omóplatos y espalda sobre su antebrazo.
- Ofrézcale su pecho mientras sostiene el pecho con su mano libre.

Posición de balón o fútbol

Coloque al bebé bajo su brazo. Esta posición es buena para llevar la cabeza del bebé hacia su pecho, si le hicieron una cesárea, para ver si el bebé está amamantando, si tiene pechos grandes, o si su bebé es pequeño o tiene una tendencia a deslizar hacia abajo la areola sobre el pezón.

- Siéntese derecha con una almohada detrás de su espalda y una al costado de su cuerpo. Use la almohada para ayudar a sostener a su bebé y para que su nariz quede a nivel de su pezón.
- Coloque a su bebé sobre la almohada hacia su cuerpo con sus piernas flexionadas hacia arriba.
- El cuerpo de su bebé debe estar en línea recta con su cabeza.
- Use su antebrazo para apoyar la espalda superior de su bebé.
- Apoye el cuello de su bebé y los hombros con la palma de su mano y dedos.
- Lleve la cabeza de su bebé al nivel de sus pechos con el bebé mirando directamente a sus pechos.
- Se pueden usar más almohadas para llevar al bebé hasta el nivel correcto.
- Con su mano libre, haga la letra "C" para sostener su pecho. Suavemente descansa su dedo pulgar sobre su pecho sin que sus dedos toquen la areola.
- Sostener su pecho de este modo ayudará a posicionar mejor la boca del bebé en su pecho.



Cómo colocar al bebé en su pecho

Cómo prenderlo al pecho

Hacer que su bebé se prenda correctamente al pecho es uno de los pasos más importantes en el amamantamiento exitoso. El bebé debe abrir su boca ampliamente para que entre una buena parte del tejido areolar en su boca.

Es la compresión adecuada del tejido areolar de la succión del bebé y la boca del bebé que descansa sobre la parte superior de la encía inferior lo que permite que extraiga leche a través del pezón.

Por lo tanto, si su bebé se prende solo sobre el pezón, le va a lastimar su pezón y no va a tomar suficiente leche.

Si su bebé se prende del pezón correctamente y succiona correctamente, no debería sentir dolor alguno en su pezón. En su lugar, debería sentir una sensación de arrastre. Si su bebé no se prende o si usted siente dolor, deje de amamantar y repita el procedimiento de enganche. Quizás deba repetir el procedimiento varias veces. Sea paciente con usted y con el bebé. Ambos están aprendiendo técnicas nuevas. Puede llamar a su enfermera y pedir ayuda y respuestas a todas las preguntas que pueda tener. Analice las fotos que aparecen a continuación para conocer sobre el proceso.

Patrones de succión

En la mayoría de los casos, la succión rápida se observa primero cuando un bebé va al pecho. Esto sigue con un patrón de succión lento, profundo y rítmico, con sonidos audibles de deglución. Es muy importante conocer cómo son los sonidos de deglución. Estos sonidos pueden variar desde un suave "Ca-Ca" hasta un sonido de engullir. Los sonidos de deglución indican que su bebé está prendido correctamente y que realmente está recibiendo leche. Los sonidos de chasquido o tipo clic o los hoyuelos en las mejillas de su bebé pueden indicar que está mal prendido.

La mayoría de los recién nacidos no succionarán continuamente, pero succionarán en episodios seguidos de pausas o de breves periodos de descanso. En ocasiones algunos bebés son fuertes lactantes, mientras que otros se toman su tiempo. A cada uno le llevará una cantidad diferente de tiempo completar su alimentación.

Cómo sacar al bebé de su pecho

Una vez que su bebé está en su pecho, es probable que note su fuerte succión. Para sacar al bebé de su pecho, deslice su dedo sobre la esquina de la boca del bebé entre sus encías y su pecho para interrumpir la succión. Nunca aleje al bebé de su pecho sin primero interrumpir la succión. Esto dañará su pezón y hará que se lastimen y agrieten.

Eructo

Quizás deba hacer eructar a su bebé antes de alimentarlo. Idealmente, su bebé debería eructar cuando termina de tomar un pecho y al final de su alimentación.

No todos los bebés eructarán dentro de los primeros días de su nacimiento. Algunos bebés que amamantan tragan poco aire y no eructan. Luego de unos pocos minutos de intentar que el bebé eructe, retome la alimentación.

Generalmente la presión sobre el vientre del bebé es suficiente como para que ingrese aire. Golpee o acaricie suavemente la espalda del bebé con un movimiento hacia arriba.

Modos efectivos de eructar:

- Sobre el hombro
- Acostado con el vientre en su regazo
- Sentado sobre su regazo apoyando su pera

Tipos de pezones

Hay muchas variaciones en los tipos de pezón, por ello es importante que evalúe sus pezones. Para chequear su tipo de pezón, use la siguiente "prueba del pellizco".

- Coloque su dedo pulgar y el índice una pulgada por debajo del pezón.
- Presione hacia adentro, suavemente apriete el dedo pulgar e índice juntos.
- Preste atención a lo que sucede a su pezón.

La mayoría de los pezones salen hacia afuera cuando los estimulan. Ocasionalmente una madre puede tener un tipo diferente de pezón.

Pezones invertidos o retraídos

- Los pezones retraídos, o pezones hacia adentro, se hunden levemente en el tejido de la mama durante la prueba del pellizco.
- Algunos pezones están realmente invertidos, totalmente metidos hacia adentro. Estos pezones generalmente aparecen invertidos antes de la prueba del pellizco. Siguen invertidos o profundamente metidos en la mama cuando se los estimula.

Pezones planos

- Los pezones de una madre pueden parecer "planos" pero se pondrán erectos cuando se los estimula.
- Los pezones planos apuntan hacia afuera solo levemente o permanecen planos con la prueba del pellizco.

Si tiene pezones invertidos o planos, puede ser difícil para su bebé tomar el pecho. Esto no debe desalentarla de intentar amamantarlo porque es posible lograr una experiencia positiva de amamantamiento.



Lineamientos para el posicionamiento y para que el bebé se prenda

- Lave sus manos, póngase cómoda y decida la posición de amamantamiento.
- Alinee el pecho de su bebé con su barriga y alinee su nariz con su pezón. Extienda su cuerpo para que pueda abrir la mandíbula.
- Sosténgalo y suavemente levántelo y apoye su pecho. Mantenga sus dedos alejados del tejido areolar.
- Deslice suavemente su pezón sobre el labio superior del bebé. Esto promoverá la respuesta inicial.
- Sea paciente hasta que el bebé abra su boca bien amplia. Deje que el bebé tome la iniciativa.
- La cabeza del bebé está algo inclinada hacia atrás.
- Lleve su pezón hacia el paladar.
- El mentón del bebé debería acercarse al pecho primero.
- El labio inferior del bebé debería colocarse más lejos del pezón que del labio superior. Esto se llama un enganche asimétrico o “descentrado”.
- Cuando el bebé abra la boca, rápidamente y suavemente empújelo hacia su pecho.
- El buen enganche es una respuesta que se aprende. Sea paciente con usted y con el bebé.



Alineación y estímulo

- La cabeza del bebé está levemente inclinada hacia atrás, en posición para tomar
- Alinee la nariz del bebé al pezón con el mentón y los labios tocando levemente la areola debajo del pezón
- Muy suavemente frote el labio superior del bebé con la punta de su pezón (para darle la señal de que abra la boca)
- Espere a que abra bien la boca

Cómo guiar el enganche al pecho de su bebé

- Dirija su pezón hacia el paladar del bebé
- Con su pezón hacia arriba, guíe la boca del bebé hacia su pecho suavemente y rápidamente (con una presión suave sobre sus hombros)
- El mentón del bebé debería presionar sobre su pecho primero
- El labio superior y las encías despejan el pezón cuando el bebé "toma" el pezón y la areola dentro de su boca cuando se engancha al pecho
- NOTA: No hay necesidad de presionar sobre su pecho para que el bebé pueda respirar; podrá respirar bien en esta posición

Señales de un buen enganche al pecho

- El enganche es asimétrico
- Los labios quedan acampanados, o sobresalientes, como una "V" amplia
- Lengua sobre la encía inferior
- Todo el pezón y toda la areola posible dentro de la boca del bebé
- El mentón queda enterrado en el pecho
- Las mejillas descansan sobre el pecho
- La mandíbula inferior empuja sobre el pecho con cada succión
- El bebé descansa sobre el pecho
- La madre experimenta una sensación de empuje o de arrastre, pero no pinchazos o mordiscos dolorosos
- Escuche y observe cómo el bebé traga o transfiere la leche



Soporte adecuado para las mamas

Las tiendas y las grandes tiendas de maternidad tienen sostenes especialmente diseñados para el amamantamiento que ofrecen un soporte firme y tienen tapas que pueden sacarse hacia un lado para facilitar el amamantamiento. Pruébelos antes de comprarlos para asegurarse de que pueda sacar y poner la tapa con una mano. Puede ser más cómodo usar un buen sostén de apoyo que se adapte bien. No debería apretarle o estar demasiado ajustado. Un sostén deportivo puede ser una buena opción.

Para facilitar el proceso de amamantamiento, puede usar capuchones mamarios con una pequeña abertura que hacen que el pezón sobresalga. Deberá usarlos entre una y otra alimentación hasta que le ingrese leche. No se recomienda dormir con ellos una vez que se ha establecido su suministro de leche. Si aún lo necesita cuando su leche ya está establecida, limite su uso a 30 minutos antes de cada alimentación. Antes de amamantar, puede suavemente frotar su pezón entre sus dedos para estimularlo a salir, o puede usar un sacaleche manual o eléctrico para que el pezón salga.

Recuerde, la posición correcta del bebé y que se prenda bien son las cosas más importantes para que no tenga pezones lesionados o lastimados. Si sigue teniendo dudas o dificultad para que el bebé se prenda, comuníquese a su departamento de lactancia para mayor asistencia y asesoramiento.

Consejos para alimentar a mellizos

Algunas madres alimentan a los mellizos a la misma vez (puede que esto sea más fácil para usted) mientras que otras prefieren alimentarlos por separado. Quizás desee experimentar diferentes posiciones, especialmente cuando los amamante a la misma vez. Asegúrese de usar almohadas para ayudar a sostener a los bebés. Esto puede hacer que el amamantamiento sea más cómodo para usted.

Una posición favorita para la mayoría de las madres es la "pelota de fútbol"; solo ponga al bebé debajo de cada brazo. Otra posición es entrecruzar a los bebés en la posición de cuna o intentar con uno en la posición de fútbol y el otro en posición de cuna.

Puede haber ocasiones en que un bebé esté especialmente hambriento y el otro profundamente dormido. Como regla, intente que el mellizo más hambriento establezca el patrón. Cuando esté por alimentar al bebé más hambriento, intente despertar al otro bebé al mismo tiempo. Esto funciona mejor si ambos bebés tienen el mismo tamaño.

Generalmente, durante cualquiera de las alimentaciones, un bebé toma el pecho en una mama y el segundo bebé toma el pecho en la otra mama. Debido a que los bebés están tomando el pecho de solo una mama cada vez que se alimentan, quizás deba permitirles un amamantamiento un poco más largo para sentirse satisfechos.

Algunas madres eligen poner a cada bebé en un pecho durante un día completo y cambiar de lado el próximo día, mientras que otras madres eligen cambiar con mayor frecuencia.

Cambiar de pecho da a los bebés el estímulo visual variado que necesitan. Además, un bebé puede tener una succión más débil y es importante que ambas mamas estén bien estimuladas para mantener el suministro adecuado de leche.

Deberá planificar sus horarios. Algunas madres amamantan a mellizos e incluso a trillizos, y nunca dan biberón a los bebés. Otras alternan el pecho con el biberón desde el comienzo (amamantan al bebé A una vez, y el bebé B toma biberón; luego cambian en la próxima alimentación). Deberá explorar las dos opciones y hacer lo que funcione mejor para usted y para sus bebés.

En ocasiones un mellizo es más pequeño y más débil que el otro. Asegúrese de que el más pequeño reciba suficiente cantidad de leche materna. Quizás deba sacarse leche y alimentar al más pequeño con esta leche en un biberón hasta que sea más fuerte.

Puede obtener información valiosa y apoyo en la Organización Nacional de Madres de Mellizos (National Organization of Mothers of Twins Clubs). Visite www.nomotc.org.

Cómo alimentar lo suficiente al bebé

Frecuencia de las alimentaciones

Las madres regularmente preguntan con qué frecuencia deben amamantar al bebé. Es importante recordar que los bebés no comen siguiendo un horario y que la leche materna se produce de acuerdo a la demanda. Mientras más amamante usted a su bebé, más leche producirá. Es por ello que las mujeres pueden amamantar a más de un bebé a la vez. Por lo tanto, responder a las señales de hambre de su bebé y amamantarlo a demanda la ayudará a regular su suministro de leche para adaptarse a sus necesidades.

Debido a que la leche materna se digiere fácilmente, los bebés amamantados necesitarán comer con mayor frecuencia que los bebés alimentados con leche de fórmula. Durante las primeras semanas, deberá amamantar a su bebé entre 8 y 12 veces cada 24 horas. Su bebé puede necesitar alimentarse con mayor frecuencia y usted deberá amamantarlo a demanda cuando muestre señales de hambre como mayor actividad, actividad física, llevarse algo a la boca u hociqueo. El llanto es una señal tardía de hambre.

Durante las primeras semanas luego del nacimiento y durante el establecimiento del amamantamiento, quizás deba despertar a su bebé para amamantarlo si han pasado entre 3 y 4 horas desde el comienzo de su última alimentación. No deberá saltar las alimentaciones durante la noche; hacerlo podría hacer que sus pechos se pongan turgentes y afecten la capacidad del bebé de aumentar de peso. Debe evitar el complemento de leche de fórmula a menos que lo indique el médico.

Otra razón para amamantar con frecuencia es para ayudar a que su bebé despidiera el meconio (las primeras heces) de sus intestinos. Esto puede ayudar a reducir las chances de ictericia (piel amarillenta).

Duración de los amamantamientos

Las madres a menudo preguntan cuánto tiempo debe durar el amamantamiento. En el pasado, muchos profesionales de atención de la salud han recomendado alimentaciones muy cortas cuando comienza a amamantar, ya que creían que se lastimarán los pezones si el bebé se amamanta durante largo tiempo. Sabemos que eso no es verdad. El dolor en los pezones es en gran medida por un mal posicionamiento de su bebé en el pezón.

El reflejo de salida o bajada de la leche lleva entre tres y cinco minutos.

El reflejo de salida o bajada de la leche es cuando las hormonas estimulan al pecho para liberar la leche.

En general, usted debe amamantar a su bebé hasta que haya señales de que está satisfecho al quedarse dormido y desprenderse del pecho.

Los límites de tiempo para el amamantamiento a cada lado no se alientan y deben evitarse. "Observe a su bebé, no a su reloj" es una buena regla a seguir que permite que su bebé se alimente a su propio ritmo y que tome el pecho hasta que termine. Esto permite que su bebé determine la duración de la alimentación. Cuando comience, puede esperar que la mayoría de los amamantamientos duren entre 10 y 20 minutos o más por cada pecho.

Una vez que su bebé termina con el primer pecho, puede ofrecerle el segundo. En ocasiones, su bebé se quedará dormido luego de tomar el pecho de un solo lado. Si eso ocurre, intente despertarlo y ofrézcale el segundo pecho. Si su bebé está hambriento luego de tomar el pecho de ambos lados, está bien si le ofrece nuevamente el primer pecho.

La mayoría de los bebés necesita como mínimo entre 8 y 12 alimentaciones en un periodo de 24 horas.

Su bebé puede querer tomar el pecho varias veces seguidas, estas se conocen como agrupación de alimentaciones. Es importante que alimente a su bebé cuando lo solicita o cuando muestra señales de hambre.

Al comienzo, los días de mayor sueño, quizás su bebé no solicite comer lo suficiente.

Quizás necesite:

- Despertar su bebé para que se alimente lo suficiente.
- Observar si tiene señales de necesitar tomar el pecho.
- Colocar al bebé piel contra piel para alentar el amamantamiento frecuente.
- Mantenerlo interesado y despertarlo mientras toma el pecho.
- Masajear y comprimir sus pechos durante el amamantamiento para aumentar el flujo de leche. Esto le "recordará" suavemente que debe seguir succionando.

Llame al médico de su bebé si nota que los ojos o la piel de su bebé se vuelven amarillos.

Amamántelo hasta que el bebé muestre señales de estar satisfecho

- Se aleje solo del pecho
- Succione con menos fuerza
- Se duerma y relaje su cuerpo
- Los pechos se sienten menos llenos
- Es importante escuchar los sonidos de la succión
- Durante los primeros tres días, puede ser difícil escuchar un sonido que indique que el bebé ha tragado que suena como un “Ca-Ca” suave o una expiración suave
- Luego de que llegue un volumen más grande de leche, escuchará cambios definidos de patrones entre succionar y tragar

Primera leche y leche posterior

Es importante tener en cuenta que la consistencia de la leche materna al inicio de la alimentación es diferente de la consistencia de la leche al final. Específicamente, el contenido de grasa en la leche materna aumenta con la duración de una alimentación. La primera leche tiene menos calorías y contenido de grasa y un mayor contenido de agua. La leche posterior tiene mayor contenido de grasa y hace posible que su bebé pase más tiempo entre las alimentaciones y que aumente de peso. Por lo tanto, limitar la duración de las alimentaciones puede disminuir la grasa y las calorías que su bebé recibe de la leche materna, que podría demorar su aumento de peso y el crecimiento y desarrollo general.

Estirón y alimentaciones agrupadas

A medida que su bebé crece y luego de que el amamantamiento está bien establecido, la frecuencia de las alimentaciones puede descender a alrededor de 8 veces en 24 horas. Sin embargo, todos los bebés tienen días en que toman el pecho con mayor frecuencia o que tienen una "alimentación agrupada". Muchas mamás flamantes pueden preocuparse de que algo está mal, pero deben saber que esta es una ocurrencia común con la mayoría de los bebés que toman el pecho.

Esto no significa que usted no esté produciendo suficiente leche. En cambio, la necesidad de tomar más el pecho de su bebé generalmente es por temas de crecimiento y el modo que tiene el bebé de aumentar el suministro de leche para poder crecer.

Los estirones a menudo ocurren a las dos o tres semanas, seis semanas y tres meses de edad. Esta es la manera que tiene la naturaleza de aumentar el suministro de leche para satisfacer las necesidades de su bebé. Esta necesidad de tomar el pecho con mayor frecuencia generalmente dura un día. Su bebé regresará a un patrón de alimentación menos frecuente.

Alrededor de dos semanas luego del nacimiento del bebé, puede notar un cambio en el tamaño de sus mamas ya que estas se vuelven más eficientes en la producción de leche. A pesar de que sus pechos ya no están hinchados y grandes, aún pueden producir la cantidad necesaria de leche para satisfacer las necesidades de su bebé.

A pesar de que estos momentos pueden ser más demandantes para usted, confíe en que su bebé está indicándole sobre su necesidad de alimentarse con mayor frecuencia y siga las señales que le da su bebé. Mientras que usted respeta la necesidad de su bebé de alimentarse, su suministro de leche será suficiente.

F.E.E.D. (Alimentación, en inglés)

Seguir estos pasos ayudará a asegurar que saque la leche completamente y regularmente, aumente la producción de leche, reduzca la congestión mamaria y la sensibilidad del pecho y maximice que el bebé aumente de peso. Su bebé puede tener una semana o dos de mucho sueño y puede ser todo un desafío que el bebé esté interesado en alimentarse. Si está muy soñoliento, intente desvestirlo y dejarlo en pañal. El contacto piel contra piel puede ayudarlo a despertarlo. Quizás daba frotar la planta del pie o la espalda para despertarlo. Puede intentar sacarle la ropa para que no esté cómodo o caliente, lo que tenderá a despertarlo. Hable a su bebé mientras lo amamanta. Esto también ayudará a que permanezca interesado en alimentarse. Observe las señales del bebé; ¡él se lo hará saber!

Alimentación Frecuente: espere que su bebé se alimente como mínimo 8 veces cada 24 horas.

Efectivo con su bebé prendido correctamente

Exclusivo con su bebé ingiriendo solo su leche

A **Demanda** cuando sea que el bebé pida

Alimentación agrupada

La alimentación agrupada es cuando su bebé toma el pecho seguido en ciertos momentos del día. Es más común por la tardecita, pero puede diferir de un bebé a otro. La alimentación agrupada es muy común en los recién nacidos.

Es importante saber que la alimentación agrupada puede hacer que su cuerpo trabaje horas adicionales; estos son algunos consejos a recordar:

- Usted no está haciendo nada mal, es normal.
- Asegúrese de comer y beber lo suficiente.
- Dormir debe ser una prioridad.
- Hable con otras madres para recibir apoyo.
- Pida ayuda.
- Deje que el bebé se alimente de manera instintiva.

¿Cómo sé si mi bebé se está alimentando lo suficiente?

Una preocupación común que tendrá es saber si su bebé está comiendo lo suficiente. Hay muchas señales que indican que todo está bien. Por ejemplo, el número de veces que el bebé se alimenta cada día es importante.

Recuerde que su ingesta de leche se refleja generalmente en sus pañales sucios y húmedos.

Esta herramienta visual facilita mostrar el tamaño del estómago de su bebé y cuánta leche puede contener al nacimiento. Además, esto refuerza que los complementos no son necesarios y que su calostro, o primera leche, es más que suficiente para satisfacer las necesidades de su recién nacido.

El día 1:

- El estómago de su bebé es del tamaño de una canica al momento del nacimiento.
- La capacidad del estómago de un recién nacido es de alrededor de un sexto a un tercio de una onza (5 a 7 mL) por alimentación.
- Como era de esperar, esta cantidad de calostro está lista y esperando en el pecho para su bebé.

El día 3:

- A medida que el bebé idealmente recibe más alimentaciones pequeñas pero frecuentes, su estómago se extiende a alrededor del tamaño de una pelota de ping pong.
- Con este tamaño, su estómago puede ahora contener alrededor de 22 a 27 mL de leche por alimentación (menos aún que una onza).

El día 10:

- El estómago de su bebé ha alcanzado el tamaño de un huevo de gallina extra grande.
- Su estómago puede ahora contener alrededor de 60 a 81 mL por alimentación.

Las alimentaciones pequeñas pero frecuentes establecen un patrón de alimentación saludable desde el inicio. Incluso en la actualidad los expertos aconsejan a los adultos que es más sano comer pequeñas cantidades con mayor frecuencia. Lo mismo ocurre en el caso de bebés y niños. Forzar a un bebé a que tome más leche deriva en sobrealimentación. Si sentirse muy lleno en las alimentaciones se vuelve una costumbre para un bebé, esto puede derivar en hábitos no saludables de alimentación que contribuyen luego con la obesidad infantil.

Tamaño aproximado del estómago de su bebé (1 cucharadita de líquido es de alrededor de 5 mililitros)



Consejos de alimentación

- Ofrezca ambos pechos en cada alimentación para ayudar a estimular la producción de leche.
- Mantenga al bebé interesado y despierto durante el amamantamiento.
- Su bebé puede descansar un rato luego del primer pecho.
- Usted debe ofrecerle ambos pechos en cada amamantamiento, pero él puede estar interesado en tomar solo un lado por vez los primeros días.
- Si opta por tomar solo un pecho en un amamantamiento, la próxima vez comience por el otro pecho.
- Si su bebé quiere tomar otro pecho luego de haber tomado el segundo, ofrézcale el primer pecho nuevamente.
- Alterne los pechos en cada amamantamiento. Use la aplicación de embarazo de Woman's para ayudarlo a registrar sus amamantamientos.
- Los bebés que se están alimentando como deben se alimentan entre 8 y 12 veces en cada periodo de 24 horas, mojan como mínimo entre 6 y 8 pañales, y tienen movimientos intestinales regulares.
- Está bien si amamanta con mayor frecuencia que esto, pero no amamante menos de ocho veces por día en las primeras semanas.

Llame a su departamento de lactancia o al médico de su bebé si su bebé toma el pecho menos de ocho veces al día o no tiene entre 6 y 8 pañales húmedos.



Amamantamiento las primeras 72 horas

Una buena relación de amamantamiento lleva tiempo. A pesar de que muchas reacciones y respuestas aparecen de manera natural, el amamantamiento es una experiencia que se aprende. Dé tiempo a usted y a su bebé para aprender juntos.

Establecer hábitos beneficiosos e iniciar un cronograma temprano ayudará a desarrollar una experiencia exitosa de amamantamiento.

Su bebé, el búho nocturno

- Muchos recién nacidos duermen la mayor parte de sus primeras 24 horas cuando se recuperan del parto.
- Durante la segunda y tercera noche, la mayoría de los bebés se despertarán y llorarán con mayor frecuencia. Parecerán estar hambrientos todo el día. Este es un comportamiento normal que se muestra en el bebé que toma el pecho y el que se alimenta con leche de fórmula.
- Los recién nacidos lloran más durante la noche para asegurarse de que tienen el cuidado y la nutrición adecuados durante un momento cuando sus madres y cuidadores están durmiendo (¡bebés inteligentes!).
- Si su bebé muestra señales de que está hambriento (saca la lengua, succiona el labio, hociqueo), entonces préndalo del pecho para amamantarlo.

Consulte las páginas 36 y 37 para tener un Registro diario de la ingesta y evacuaciones del bebé.

Los primeros tres días

Las primeras 24 horas

- Muchos bebés duermen mucho durante las primeras 24 horas luego del nacimiento.
- El ciclo de sueño de un recién nacido es de alrededor de 45 minutos a una hora.
- Observe señales de que el bebé quiere comer.
- Algunos bebés se despertarán fácilmente cuando usted los desvista o les cambie el pañal.
- La alimentación sin restricciones en las primeras 24 horas es importante ya que el bebé está aprendiendo a amamantar y está estableciendo su suministro de leche.
- Los recién nacidos saludables y a término nacen con suficiente almacenamiento de líquido; por lo tanto, no necesitan líquido adicional a menos que haya un problema médico.
- Coloque a su bebé piel contra piel sobre su pecho o cerca de su pecho para ayudarlo a despertar.
- Coloque una manta sobre su bebé para mantenerlo caliente mientras que su cuerpo se mantiene a una temperatura estable.
- Quizás deba continuar con alguna estimulación suave para que su bebé siga amamantando, como acariciar sus piernas, pies y espalda.

24 a 48 horas de edad

- Los bebés durante este periodo comienzan a estar más tiempo despiertos y a amamantar mejor.
- Ofrezca el pecho en todo momento en que su bebé muestre señales de alimentación.
- Intente que su bebé tome el pecho como mínimo 8 veces en 24 horas. Algunos bebés se alimentarán entre 10 y 12 veces en un periodo de 24 horas.
- Deje que el bebé amamante tanto tiempo como quiera.
- Permita que el bebé deje el pecho él solo a menos que usted se sienta incómoda y necesite cambiar de posición.
- Luego de periodos largos de sueño, algunos bebés pasarán por una fase en la que quieren tomar el pecho en todo momento o "alimentación agrupada". Esto estimulará su cuerpo para establecer un suministro adecuado de leche. NO es porque usted no tiene la leche suficiente.
- Si su bebé se queda dormido durante la fase de amamantamiento frecuente, puede hacer un receso si alguien tiene o acuna a su bebé. Si lo recuesta, es posible que se despierte y quiera tomar el pecho nuevamente, no necesariamente porque tenga hambre, sino porque se siente cómodo.
- Para su bebé el pecho es el mejor lugar donde estar. Gradualmente se ajustará a su nuevo entorno.

48 a 72 horas de edad

- Este es el momento cuando su leche comienza a pasar de calostro a leche madura.
- Sus pechos se volverán más pesados y llenos en los próximos días a medida que el volumen aumenta.
- El volumen de la leche se relaciona con la frecuencia y duración de las alimentaciones así como también con la eficacia del bebé en el pecho.
- Debería escuchar que el bebé traga más en esta etapa.
- Registrar las alimentaciones de su bebé, además de los pañales sucios, ayudará a determinar si su bebé está recibiendo lo suficiente.
- Cálmele lo suficiente en el pecho como para satisfacer las necesidades de succión normales de su bebé. Siga evitando las tetinas artificiales (chupones) hasta que su bebé esté amamantando de manera confiable y haya aumentado de peso.



Cómo calmar a su bebé

Si su recién nacido ha recientemente terminado de comer bien y aun así parece no estar feliz, intente con estas técnicas para calmarlo:

- Sostenga a su bebé desvestido contra su pecho desnudo. El bebé estará caliente y calmado con los latidos de su corazón cuando lo sostenga piel contra piel. Asegúrese de que la nariz del bebé no quede cubierta.
- Sostenga al bebé en sus brazos para que quede sobre su lado o sobre su barriga. Cuando el bebé está molesto, sostenerlo o colocarlo sobre su espalda puede hacerlo enojarse más. Los bebés deben colocarse siempre sobre sus espaldas para dormir cuando no están supervisados.
- Intente amamantar al bebé. Succcionar libera endorfinas u hormonas que nos hacen sentir bien en el cerebro de los bebés.
- Acúnelo o mézalo o palmee la espalda del bebé mientras lo sostiene. Los bebés extrañan el movimiento constante y la sensación de flotar que tenían en el útero.
- Sostenga a su bebé piel contra piel en una posición vertical contra su hombro. Asegúrese de que la nariz del bebé no quede cubierta.

Chupón

El uso de un chupón durante las primeras 4-8 semanas puede derivar en confusión en la succión. Esto puede tener un impacto negativo en el suministro de leche y puede interferir con el establecimiento del amamantamiento. Un chupón puede dificultar escuchar o ver las señales que emite el bebé sobre su necesidad de alimentación.

Los chupones pueden, sin embargo, usarse brevemente como método para administrar el dolor durante procedimientos dolorosos como la circuncisión y cortes en los talones para la prueba de laboratorio. El amamantamiento y el contacto piel contra piel han mostrado ser estrategias efectivas para calmar el dolor antes y después de un procedimiento doloroso.

Alimentaciones complementarias

La mayoría de los proveedores de atención de la salud y las asesoras de lactancia acordarán en que, hasta que su leche esté bien establecida y hasta que haya desarrollado una buena relación de amamantamiento, no es necesario realizar una alimentación complementaria. A menos que su médico tenga una razón especial, no dé biberones complementarios de leche de fórmula a su bebé. El volumen y el ritmo de flujo pueden ser confusos para su bebé.

Si el médico de su bebé le recomienda que su bebé reciba alimentaciones complementarias, la mejor opción es que se saque su propia leche materna. La leche materna puede ser almacenada y se la puede dar a su bebé.

Todos los bebés son diferentes y tienen necesidades diferentes. Hay circunstancias individuales en las que el médico de su bebé puede recetarle una alimentación complementaria con algo que no sea leche materna. Esto no significa que usted no sea exitosa en su amamantamiento. Hay métodos complementarios que no implican tetinas artificiales. Hable con su asesora de lactancia para conocer más al respecto.

¿Cómo voy a saber si mi bebé está recibiendo suficiente leche?

Estos son lineamientos para asegurarse de que su bebé esté recibiendo suficiente leche luego de las transiciones de calostro a leche. La leche materna madura e incrementa su volumen, generalmente alrededor del tercer día luego del parto.

Frecuencia de la alimentación

Usted deberá amamantar a su bebé como mínimo entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas y a demanda. Observe toda señal de pedido de alimentación.

Buen enganche

- El enganche adecuado impide que haya dolor y es necesario para una buena transferencia de leche.
- Use su pezón para tocar su nariz o labio superior para ayudar a que su bebé abra su boca ampliamente.
- Una boca bien abierta debe cubrir la mayor parte de la areola (área oscura de la mama), no solo el pezón.
- Los labios del bebé sobresalen hacia afuera.
- Puede sentir una presión fuerte, pero NO dolor persistente.

Transferencia de leche

- Puede escuchar cómo traga o engulle el bebé a menudo durante el amamantamiento.
- No habrá sonidos de chasquidos o tipo clics.
- Sus pechos se sentirán más suaves o menos llenos luego de amamantar.
- Durante la salida o bajada de leche, puede sentirse relajada, mareada o sedienta y sentir un hormigueo en sus pechos.
- Durante la salida, puede sentir algunas contracciones en el útero.
- Durante la salida, la mama que su bebé no esté tomando puede perder leche.



El bebé está lleno

- El bebé parece estar satisfecho y no muestra señales de hambre luego de alimentarse.
- El bebé se queda dormido y suelta el pezón o se aleja del pecho al final de la alimentación.
- El cuerpo y las manos del bebé están relajadas luego de comer (puños abiertos; frente relajada).

Aumento de peso

- El aumento de peso es un señal importante para su proveedor de atención médica de que su bebé se está alimentando correctamente.
- La mayoría de los pediatras le permitirán llevar a su bebé para que le controlen su peso.
- Es normal que su bebé pierda peso luego del nacimiento y que recupere entre 4 y 7 onzas por semana una vez que la leche está en un buen volumen. Su bebé deberá regresar a su peso al momento del nacimiento en el día 10.

Lo que entra debe salir

- Entre los días 5 a 7, el bebé tendrá de 4 a 6 pañales húmedos cada 24 horas.
- Un pañal húmedo debe sentirse pesado y debe ser de color claro o amarillo claro.
- Para el día 5, el bebé tendrá como mínimo 3 movimientos amarillo fuerte o amarillo amarronado (fluido en su textura) en un periodo de 24 horas (más está bien).
- Los movimientos intestinales cambian de negro oscuro a marrón/verde a amarillo/amarillento a medida que su leche cambia de calostro a leche madura y que aumenta el volumen.

Si su bebé consistentemente tiene el siguiente comportamiento después de ingerir leche, llame al departamento de lactancia o llame a su médico:

- Sus deposiciones son pequeñas y oscuras o no tiene deposiciones
- Lloro inmediatamente después de alimentarse o no está satisfecho luego de alimentarse
- Tiene más sueño que lo normal y muestra menos interés por comer
- Humedece muy poco sus pañales
- Lo amamanta menos de 8 veces en 24 horas

Cómo cuidar sus pezones

Pezones doloridos

Puede experimentar dolor temporal y medio en los pezones. Si el dolor dura más tiempo puede ser por mal posicionamiento del bebé o por un enganche del bebé que puede ser relativamente fácil de arreglar. Si sus pezones están doloridos, tome un baño o ducha caliente antes de amamantarlo y aplique compresas calientes. Esto ayuda a hacer que la leche fluya. Deje que sus pezones estén al aire durante 15 minutos luego de alimentarlo. Usar una crema en sus pezones no es necesario; un poco de calostro o frotar leche en los pezones ayudará a sanarlos. Algunas madres sienten que la lanolina (asegúrese que sea del tipo aprobado para el amamantamiento) puede ayudarle a sanarlos.

La alimentación frecuente también ayuda porque un bebé con menos hambre succiona de manera más suave. Comience del lado que menos le duele primero. Alterne las posiciones de amamantamiento para sacar presión de las áreas doloridas.

Cómo prenderlo al pecho

La causa más frecuente de dolor en los pezones es generalmente porque el bebé no está bien prendido. Algunas causas comunes de que el bebé esté mal prendido son:

- Su bebé puede no tomar con su boca suficiente parte de la areola y succiona solo en el pezón.
- Sus pezones están invertidos o son planos.
- Sus pechos están tan turgentes que su bebé no puede succionar correctamente.

Mientras esté en el hospital, si no está segura de si su bebé está posicionado correctamente, pida a su enfermera o asesora de lactancia que controle la manera en que el bebé se prende al pecho y su posición. No deje que el problema empeore.

Candidiasis

Los pechos o pezones que duelen durante todo el amamantamiento y no mejoran con el cambio de posición o si se vuelve a enganchar al bebé puede ser debido a una infección de hongos llamada candidiasis. Si tiene candidiasis en sus pezones, pueden tener un color rosa o rojo, pueden estar hinchados o tener sensación de ardor y pueden tener sarpullido. Si su bebé tiene sarpullido, puede notar unos parches blancos dentro de la boca o en la lengua o un sarpullido del pañal. Si sospecha de que usted o su bebé tengan candidiasis, informe a su médico o al médico de su bebé para realizar un tratamiento.

Pezones agrietados

Este problema se debe generalmente a la posición o al enganche no adecuado o a cuando quitamos al bebé bruscamente del pecho. Un tejido excesivamente seco es otra razón para este problema. Los tratamientos para los pezones agrietados son la corrección de la posición o el enganche incorrecto del bebé al pecho, y la detención correcta de la succión antes de quitar al bebé del pecho (consulte la página 16 sobre la detención de la succión). Limpie la saliva del bebé que haya quedado en el pecho y coloque algo de leche materna sobre el área afectada y deje que se seque al aire. También puede hablar con su asesora de lactancia o proveedor de atención de la salud si tiene dudas.

Capuchones mamarios

Quizás pueda probar usar capuchones mamarios dentro de su sostén para evitar que el sostén frote sus pezones. (Son capuchones plásticos con orificios por los que circula el aire). No use capuchones mamarios mientras duerme porque podrían correrse y causar mucha presión sobre el tejido del pecho.

Congestión mamaria

Prevención

- Amamantamiento frecuente y efectivo, como mínimo 8 a 12 veces en un periodo de 24 horas y a demanda.
- No saltar amamantamientos, incluso por la noche.
- Si su bebé quiere, intente amamantarlo durante periodos de tiempo más largos.

Tratamiento

- Amamantar con frecuencia.
- Masajear sus pechos.
- Aplicar compresas frías en sus pechos. Usar una bolsa congelada de guisantes o maíz durante 15 a 20 minutos. Nunca aplicar un paquete de hielo directamente sobre la piel.
- Sacarse leche manualmente o con un sacaleche.

Congestión mamaria

Sus pechos pueden ponerse más grandes, pesados e hinchados en el tercer o cuarto día luego del parto. Esto se debe a un mayor flujo de sangre a los senos, la hinchazón del tejido cercano, y el aumento del volumen de leche en sus senos mientras pasa del calostro a la leche madura. Puede sentir una sensación de palpitación e incomodidad durante la salida de leche.

La congestión mamaria puede hacer que sus pechos estén duros y que el pezón y la areola se pongan planos y tensos. Esto puede dificultar el proceso de enganche de su bebé. Quite manualmente o con un sacaleche la leche para suavizar sus pechos.

Quizás deba usar un sostén más grande durante unos pocos días hasta que sus pechos regresen al tamaño normal. Si siente que su sostén le ajusta demasiado, quizás puede quitárselo durante el amamantamiento.

Todas las mujeres tienen experiencias diferentes. La hinchazón en los pechos a menudo cesa dentro de las 24 o 48 horas desde el momento del inicio.

Cómo aliviar la congestión mamaria

- Aplicar calor húmedo a sus pechos durante 10 a 15 minutos antes de amamantar. Puede usar una toalla húmeda y cálida y toallitas para asearse como una compresa sobre los pechos o tomar una ducha o baño caliente.
- Masajee sus pechos e intente liberar algo de leche con sus manos o con un sacaleche para suavizar la areola. Esa leche puede almacenarse para uso en el futuro (consulte información sobre recolección y almacenamiento en la página 32).

Alivio inverso de la presión

El alivio inverso de la presión es otra técnica que puede usarse para aliviar la obstrucción y suavizar los pechos. Esto traslada la hinchazón y el líquido lejos de los pezones y permite que su bebé succione correctamente y ayuda a que la leche fluya fácilmente.

- Apóyese sobre la espalda, con firmeza pero de manera suave y presione la areola en la base del pezón (no tanto como para causar dolor).
- Use su dedo pulgar y/o dedos para presionar hacia adentro y en dirección hacia el pecho durante 1 a 10 minutos
- Rote sus dedos alrededor de la areola para suavizar el pezón.
- Cuando sus pechos estén lo suficientemente blandos para que su bebé pueda prenderse, dele de mamar durante como mínimo 10 a 15 minutos de cada lado.
- Masajee sus pechos mientras amamanta para ayudar a estimular el flujo de leche.
- Despierte a su bebé para que se alimente cada dos o tres horas.

Compresas de frío y heladas

Aplique almohadillas heladas o compresas de hielo durante 20 a 30 minutos para ayudar a reducir la hinchazón. Las almohadillas heladas son almohadillas limpias y desechables humedecidas en agua y que se colocan en el refrigerador o en el congelador durante 20 a 30 minutos. Úselas dentro de su sostén hasta que pierdan el frío. Las almohadillas pueden colocarse nuevamente en el refrigerador para usarlas después del próximo amamantamiento. Si pierde leche mientras que está usando las almohadillas heladas, deseche las almohadillas y reemplácelas con nuevas.

Cómo sacarse leche

Si usted no puede amamantar como mínimo 8 a 12 veces en un periodo de 24 horas, sáquese leche manualmente o con un sacaleche para aliviar el dolor. Esta leche puede recolectarse y almacenarse para alimentar a su bebé. Lea sobre la recolección y el almacenamiento de leche en la página 32.

Sáquese leche de sus mamas durante tanto tiempo como su leche fluya fácilmente y rápido. Continúe durante dos minutos luego de que la leche se detenga. Dentro de unos pocos días, su suministro de leche y las necesidades de su bebé se acomodarán.

Intente sacarse leche con el sacaleche mientras está recostada sobre su espalda para aliviar algo del peso de la leche. Coloque su brazo detrás de su cabeza mientras bombea un pecho por vez. Luego de que la leche comienza a fluir, puede sentarse para seguir bombeando. Repita el proceso en el pecho opuesto.

Conductos bloqueados o tapados

Un conducto tapado o bloqueado es un pequeño bulto en el pecho que es blando y puede estar algo colorado. Se sienten como bultos del tamaño de un guisante bajo la piel y en la sustancia del pecho y duelen al tacto.

Causas	Prevención	Tratamiento
<ul style="list-style-type: none">• Cambio en la frecuencia de las alimentaciones o saltar alimentaciones• Sobreabundancia de suministro de leche• Un sostén ajustado o con aros que presiona demasiado algún conducto• Amamantar al bebé en mala posición• Cirugía de mamas	<ul style="list-style-type: none">• Usar un sostén que se adapte bien y que no apriete ayudará a prevenir que un conducto se tape.• El amamantamiento frecuente (como mínimo 8 a 12 veces en un periodo de 24 horas y a demanda) ayudará a prevenir que se tape un conducto.	<ul style="list-style-type: none">• Amamantar con mayor frecuencia, comenzar del lado donde tiene el conducto tapado.• Colocar al bebé en una posición en la que la pera quede frente al conducto tapado, lo que permitirá que la succión se maximice hacia el área bloqueada. (Quizás deba usar algún tipo de posicionamiento creativo para lograrlo, pero cuando se combina con la ayuda de la gravedad es muy efectivo).• Aplicar compresas calientes y húmedas para afectar la mama o tomar una ducha caliente antes de amamantar y luego masajear el área afectada hacia el pezón mientras amamanta.• Aplicar una compresa fría si hay incomodidad luego de amamantar.• Sacarse leche manualmente o con un sacaleche luego del amamantamiento.• Sacarse leche cuando su bebé se amamanta con pereza o se saltea un amamantamiento.

Mastitis

Si un conducto bloqueado o tapado persiste y no se alivia, puede inflamarse y causar una infección mamaria llamada mastitis. Es importante notar que la inflamación y la infección están en el tejido mamario; no en la leche materna. **¡No deje de amamantar! El mejor modo de prevenir la mastitis es sacándose leche de manera frecuente y efectiva.**

Causas	Síntomas	Tratamiento
<ul style="list-style-type: none">• Estrés• Fatiga• Pezones fisurados o agrietados• Conductos tapados• Saltea amamantamiento/sacarse leche• Se prende mal• Demasiado suministro de leche• Destete rápido• Constricción causada por un sostén ajustado/cinturón de seguridad• Congestión mamaria y cambio abrupto en la frecuencia de las alimentaciones	<p>Asegúrese de comunicarse con su proveedor de atención de la salud si tiene algunos de estos síntomas. La mastitis necesita atención médica inmediata.</p> <ul style="list-style-type: none">• Síntomas similares a la gripe:<ul style="list-style-type: none">• Fiebre mayor a 100.4 °F• Escalofríos• Pulso rápido• Fatiga• Dolor en los músculos• Aparece un área caliente, roja y endurecida en las mamas• Estrías rojas hacia el pecho desde el área afectada (o el tejido mamario puede aparecer rosa sobre un área grande)• Dolor repentino en los pechos	<ul style="list-style-type: none">• ¡No deje de amamantar!• Haga que su médico le controle cualquier bulto en el pecho o síntomas de mastitis.• Si le recetan antibióticos, termine la receta completa, no solo hasta que se sienta mejor.• Amamante con frecuencia.• Aplique compresas húmedas y calientes sobre la mama afectada antes de amamantar.• Masajee suavemente la mama dolorida mientras amamanta.• Apunte el mentón de su bebé hacia el conducto tapado mientras lo amamanta.• Sáquese leche suavemente después o entre mamadas para promover el drenaje del pecho.• Alivie la zona con una compresa fría o una almohadilla helada (consulte la página 29) luego del amamantamiento.• Puede tomar un analgésico sin aspirina.• Descanse lo suficiente. Duerma cuando su bebé duerme.• Beba mucho líquido, 8 a 12 vasos (8 onzas) por día.



Cómo sacarse leche materna y cómo almacenarla

Los bebés son más eficientes para sacar leche de los pechos de sus mamás que lo que puede hacer la mayoría de las madres con un sacaleche o manualmente. Si usted y su bebé no pueden realizar el amamantamiento por razones médicas o estará alejada de su bebé, puede elegir recoger y almacenar la leche para el bebé.

Sacarse leche manualmente o con un sacaleche son capacidades que lleva tiempo desarrollar. Ambas llevan entre 20 y 30 minutos. El reflejo de salida generalmente llega lentamente al inicio. Quizás pueda sacar una pequeña cantidad al principio, pero aumentará con la práctica. Puede ayudar mirar una foto de su bebé o escuchar música.

Tenga una buena dieta, descanse mucho, y beba como mínimo entre 8 y 12 vasos (de 8 onzas) de líquidos por día para ayudar a mantener su suministro de leche.

Masaje en las mamas y extracción manual de la leche materna

La extracción manual de la leche materna es un modo simple de sacar leche sin necesitar comprar un equipo especial. Puede sentir que es más fácil sacarse leche por la mañana, cuando los pechos están más llenos o después de amamantar. La extracción manual de la leche materna no debe ser dolorosa. Asegúrese de no apretarse demasiado.

- Coloque su dedo pulgar y los dedos a cada lado de su pezón en el borde externo de su areola y forme una "C" con su dedo pulgar y dedos.
- Coloque su dedo pulgar e índice en su areola con su pulgar encima y sus dedos restantes por debajo de su pezón, alrededor de 1 a 1½ pulgadas detrás del pezón.
- Presione su pulgar y dedo índice hacia la pared de su pecho.
- Comprima su pulgar y dedos juntos, luego relaje su mano en un ritmo de presión/liberación detrás de su pezón para estimular su flujo de leche.
- Saque leche de la primera mama durante 3 a 5 minutos o hasta que el flujo de leche comience a disminuir.
- Cuando el flujo de leche comience a disminuir, ayude a mover la leche desde diferentes partes de sus mamas moviendo sus dedos y pulgar a diferentes posiciones sobre la parte externa de su areola. Continúe su movimiento, rote alrededor de su areola completa.
- Extraiga leche de la otra mama.
- Repita el proceso en ambas mamas.
- Está bien si cambia de una a otra entre ambas mamas.

Lineamientos de almacenamiento de leche materna para el bebé saludable a término:

Si se saca leche y la almacena para un bebé prematuro, consulte a su equipo de atención de la salud sobre cómo almacenarla correctamente.

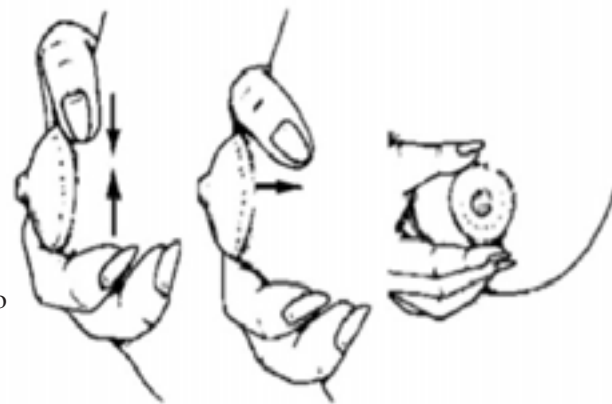
Estos lineamientos de almacenamiento de leche materna aplican a madres que han tenido bebés sanos y a término y están almacenando leche para uso en el futuro. Puede encontrar que, dependiendo de qué libro o estudio lea, estos consejos de almacenamiento pueden variar.

Pregunte a su asesora de lactancia o a su proveedor de atención de la salud sobre las recomendaciones y los lineamientos para un almacenamiento seguro.

32

Prepárese

- Lave sus manos bien y opte por un lugar y posición relajante.
- Quite su sostén y toda ropa que le ajuste.
- Puede colocar una toalla caliente y húmeda sobre sus pechos y masajearlos suavemente para alentar el flujo de leche.
- Si planifica alimentar inmediatamente a su bebé, recoja la leche que se saque manualmente en una cuchara (para darle con la cuchara directamente) o una pequeña taza para medicamento (para darle directamente con ese recipiente).
- Si elige guardar la leche que se haya sacado manualmente de su pecho, use un contenedor grande y limpio con una abertura amplia para recoger la leche.



©Marie Davis, RN, IBCLC Usado con permiso

Ubicación del almacenamiento	Temperatura
Mostrador de cocina, mesa mantenga fría.	Temperatura ambiente (hasta 77 °F o 25 °C)
Bolsa enfriadora aislante	5-39 °F o -15-4 °C
Refrigerador	39 °F o 4 °C
Compartimento del congelador o refrigerador con una puerta para ambos	5 °F o -15 °C
Compartimento del congelador o refrigerador con puertas separadas	0 °F o -18 °C
Ultracongelador, con cajones o vertical	-4 °F o -20 °C

Sacaleche

Hay tres tipos de sacaleches. El sacaleche que use dependerá de la razón que tenga para sacarse leche y la cantidad de dinero que pueda gastar.

- **Bombas de operación manual** se venden con varios nombres comerciales en grandes tiendas o farmacias y son pequeñas y portátiles.
- **Bombas a batería** tienden a bombear leche lentamente y en ocasiones no son confiables.
- **Bombas eléctricas** son eficientes y ayudarán a mantener su suministro de leche. Las bombas recomendadas son las de hospital como Ameda™. Algunas bombas se pueden rentar.

Cuando se saque leche solamente, bombee un pecho durante unos pocos minutos. Cuando el flujo de leche desciende, cambie al otro pecho. Continúe hasta que haya bombeado ambas mamas. Bombear ambas mamas al mismo tiempo ahorrará tiempo y es más eficiente.

Equipo de limpieza

En el caso de bebés saludables y a término que se amamanten, lave los contenedores en agua con jabón y enjuáguelos bien en agua caliente. Deje que los contenedores se sequen. Es necesario esterilizar los elementos.

Si su bebé es prematuro (nació antes de la fecha) o está en el hospital, hable con un proveedor de atención de la salud que tenga conocimiento sobre amamantamiento acerca de la limpieza de los contenedores para almacenar leche materna.



Llame al 225-924-8239 y una asesora de lactancia la ayudará a decidir sobre el mejor método de bombeo de leche para usted.

Para rentar o comprar sacaleches y accesorios, llame a la tienda para la mamá y el bebé de Woman's, Mom & Baby Boutique, al 225-231-5578.

Duración

Instrucciones

6-8 horas

Contenedores deben estar tapados y mantenerse tan fríos como se pueda. Cubrir el contenedor con una toalla fría ayuda a que la leche se

24 horas

Conserve los paquetes de hielo en contacto con los contenedores de leche en todo momento. Limite abrir la bolsa enfriadora.

5 días

Almacene la leche en la parte de atrás de la parte principal del refrigerador, no en la puerta.

2 semanas

Almacene la leche en la parte de atrás del congelador donde la temperatura es más constante. La leche almacenada para duraciones más prolongadas en los rangos enumerados es segura, pero la calidad nutricional de la leche puede ser algo menor.

3-6 meses

6-12 meses

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Manejo y almacenamiento adecuado de la leche humana (revisado/actualizado marzo de 2010)

Leche materna almacenada

Cómo descongelar su leche materna

- Fecha de la leche materna almacenada. Use el contenedor con la primera fecha.
- Deje el contenedor de leche materna congelada en la heladera durante 4 horas.
- Coloque el contenedor de leche materna congelada en una taza o bowl de agua corriente tibia y bajo un chorro de agua corriente tibia.
- Coloque el contenedor de leche materna congelada bajo agua corriente fría. Una vez que ha comenzado a descongelarse, tire agua tibia para terminar de descongelar.
- Nunca descongele la leche materna a temperatura ambiente.
- NO caliente la leche materna congelada en un microondas o en una olla de agua hirviendo. Este tipo de calentamiento destruye la calidad nutricional de la leche materna.
- La leche congelada debe ser refrigerada luego de ser descongelada y usarse dentro de las 24 horas.

Cómo calentar la leche materna

- Coloque el contenedor de leche materna congelada en una taza o bowl de agua corriente tibia y bajo un chorro de agua corriente tibia.
- NO la caliente en el horno o en un horno microondas.
- El calentamiento en el microondas es desigual y hay bebés que se han quemado la boca o la garganta por leche sobrecalentada.
- Siempre agite el biberón sobre su antebrazo para controlar la temperatura antes de dársela al bebé. La leche debe estar a temperatura ambiente.

Descarte la leche materna no usada que haya quedado en el biberón luego de alimentar al bebé

- Las bacterias de la boca de su bebé habrán contaminado toda leche no usada que haya quedado en el biberón luego de alimentarlo.
- Nunca use leche que haya quedado en el biberón después de la alimentación.
- No la agregue a otra leche que tenga almacenada.

Cuando mamá está lejos

Mientras más tiempo pueda estar con su bebé para establecer una relación de amamantamiento, mejor mantendrá su suministro de leche con el sacaleche cuando se separe de su bebé. Cuando necesite alejarse de su bebé en los horarios de amamantamiento, puede comenzar a introducir un biberón luego de que su bebé tenga tres semanas y el amamantamiento esté bien establecido.

Para algunos bebés que toman el pecho es difícil acostumbrarse a una tetina de plástico porque la acción de succión en el pecho es diferente que en un biberón. Quizás deba intentarlo varias veces antes de que usted y su bebé se sientan cómodos de usar un biberón.

Hay varios tipos diferentes de tetinas. Quizás deba intentar con varias formas y tamaños antes de que encuentre la que su bebé desea. Es útil probar con un biberón por primera vez cuando su bebé no esté hambriento. Esto permitirá que su bebé pruebe con la tetina artificial sin sentirse frustrado.

Destete

La clave más importante de un destete exitoso es la planificación. El destete gradual es lo mejor para la mamá y para el bebé. El destete abrupto puede ser difícil para ambos y puede derivar en problemas como un bebé irritable, conductos tapados e infecciones en las mamas.

Si es necesario realizar un destete abrupto, debe:

- Sacarse suficiente leche como para sentirse cómoda.
- Usar un sostén firme, sin aros.
- Limitar la ingesta de sal.
- Beber solo para satisfacer la sed.

No hay nada malo en usted o en el bebé si el bebé quiere continuar tomando el pecho durante un periodo de tiempo largo. Si usted va a permitir que el bebé se destete solo, el destete generalmente ocurre entre los dos y cuatro años de edad.

Lineamientos para un destete gradual y planificado

- Reemplace una alimentación al día por un biberón o taza, dependiendo de la edad de su bebé.
- Consulte al médico de su bebé con qué debería sustituir su leche materna.
- Le indicarán leche de fórmula, en lugar de la leche entera, si el bebé tiene menos de un año.
- Continúe eliminando el amamantamiento diario cada dos o tres días.
- Sus pechos se ajustarán gradualmente a la disminución del amamantamiento.
- Generalmente el amamantamiento temprano a la mañana y el último antes de irse a dormir son los últimos en cancelar.
- Su bebé probablemente no necesitará un biberón con tanta frecuencia como cuando tomaba el pecho, por ello el número final de biberones será menor que el número de veces que tomaba el pecho.

Madres lactantes que regresan al trabajo

Tomar la decisión de quedarse en casa con su bebé o regresar al trabajo es difícil. La realidad es que muchas madres deben continuar trabajando para satisfacer las obligaciones financieras.

Los empleadores en el pasado han reconocido seis semanas como un tiempo razonable para recuperarse desde el nacimiento de su bebé. En ocasiones, su profesional de atención de la salud puede requerir que se quede más tiempo por un problema médico especial. Otras circunstancias pueden requerir que usted regrese a su trabajo antes.

- Analice sus necesidades con su empleador.
- Organice su día para incorporar sesiones regulares de bombeo.
- Use ropa cómoda con acceso fácil para el bombeo.
- Encuentre un lugar en el trabajo para almacenar su leche materna.
- Coma refrigerios saludables y beba mucha agua.

Hay grandes bombas en el mercado en la actualidad que pueden ayudarla a apoyar su decisión de continuar amamantando. Pregunte en su hospital o centro de amamantamiento los precios para comprar o arrendar bombas de amamantamiento. Su empleador puede ser flexible y tener varias opciones para usted. Debe explorar todas las posibilidades tan pronto como sea posible.

Registro diario de mi bebé (Días 1-10)

Haga un círculo al momento del día en que lo amamantó y cambió sus pañales.

Día 1	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H											Pañal sucio con heces alquitranadas: S												
Día 2	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H H													Pañal sucio con heces color marrón: S S										
Día 3	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H H H														Pañal sucio con heces verdes: S S S									
Día 4	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H H H H															Pañal sucio con heces amarillas: S S S S								
Día 5	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H H H H H H																	Pañal sucio con heces amarillas: S S S S						
Día 6	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H H H H H H H H																			Pañal sucio con heces amarillas: S S S S				
Día 7	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H H H H H H H H																			Pañal sucio con heces amarillas: S S S S				
Día 8	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H H H H H H H H																			Pañal con heces amarillas: S S S S				
Día 9	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H H H H H H H H																			Pañal con heces amarillas: S S S S				
Día 10	Objetivo: 8 a 12 amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H H H H H H H H																			Pañal con heces amarillas: S S S S				

Si un día dado, su bebé usa menos pañales y/o menos pañales sucios que los que se enumeran en el registro, comuníquese con su proveedor de atención de la salud o con su asesora de lactancia. Este registro está diseñado para ser usado con un recién nacido sano y a término. Pregunte a su proveedor de atención de la salud lo que necesite saber sobre cómo amamantar a su recién nacido prematuro o con necesidades especiales.

Registro diario de mi bebé (Días 11-20)

haga un círculo al momento del día en que lo amamantó y cambió sus pañales.

Día 11	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal con heces amarillas:					S	S	S	S							
Día 12	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal con heces amarillas:					S	S	S	S							
Día 13	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal con heces amarillas:					S	S	S	S							
Día 14	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal con heces amarillas:					S	S	S	S							
Día 15	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal con heces amarillas:					S	S	S	S							
Día 16	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal con heces amarillas:					S	S	S	S							
Día 17	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal con heces amarillas:					S	S	S	S							
Día 18	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal con heces amarillas:					S	S	S	S							
Día 19	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal sucio con heces amarillas:					S	S	S	S							
Día 20	Objetivo: 8 a 12																								
	amamantamientos	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Pañal húmedo:	H	H	H	H	H	H	H		Pañal sucio con heces amarillas:					S	S	S	S							

Necesidades dietarias para una madre que amamanta

A pesar de que puede tentarse de intentar perder peso luego del parto, este no es el momento de hacer dieta.

Inicialmente, la producción de leche depende de lo que usted coma las primeras cuatro semanas luego del parto porque las calorías necesarias para la producción de leche derivan de la grasa acumulada durante el embarazo. Sin embargo, luego de las cuatro primeras semanas de amamantamiento, sus calorías deben aumentar porque su cuerpo usa energía para seguir produciendo leche materna.

Las calorías necesarias dependen de la edad de la persona, el peso corporal deseado, la altura, la pérdida de peso luego del parto y otras consideraciones de salud. Los lineamientos actuales recomiendan que agregue 500 calorías a su dieta durante la lactancia. Esto es 500 calorías adicionales que la ingesta de energía cuando no está embarazada o alrededor de 200 calorías más lo que lo se le recomendó mientras estaba embarazada. Las calorías adicionales pueden consumirse al incluir refrigerios entre comidas como:

- 8 onzas de jugo, 1 onza de queso con bajo contenido graso y 6 galletas
- emparedado de queso grillado de bajas calorías, 8 onzas de leche con bajo contenido graso
- 1 cucharada de mantequilla de maní, 6 galletas de agua, 8 onzas de leche

Se recomienda comer una dieta equilibrada y saludable para ayudar a que el cuerpo sane. Comer una variedad de diferentes tipos de alimentos le ayudará a obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita para estar saludable y recuperarse luego de haber dado a luz a un bebé.

Una madre que amamanta necesita 500 calorías adicionales por día. A menos que tenga alergias a alimentos o necesidades dietarias especiales, **su dieta diaria debe incluir:**

Si usted quisiera que un dietista registrado la asesore sobre sus necesidades individuales durante el amamantamiento, o si usted quisiera que le hicieran selecciones en el menú, llame a nuestro Departamento de Servicios de Nutrición y Alimentos al 225-924-8451.

Informe al proveedor de atención de la salud de su bebé si le indican algún medicamento.

Pan, cereales, arroz y pasta

6 a 11 porciones

- Como mínimo la mitad de estos debe ser granos enteros.
- Los granos enteros brindan más nutrientes y fibra.
- Busque granos 100 % enteros o trigo 100 % entero en las etiquetas de los alimentos.

Vegetales y frutas

5 a 9 porciones (o la mitad de su plato dependiendo de sus necesidades individuales)

- Las frutas y los vegetales aportan vitaminas y minerales como vitaminas C y A, y minerales como calcio y magnesio.
- Elija frutas y vegetales de varios colores (amarillo, naranja, rojo, verde).

Proteína magra

2 a 3 porciones

- El pavo o pollo, cerdo o carne magra, las judías/guisantes secos o la proteína de soja son buenas fuentes de proteína magra.
- Los mariscos son una opción saludable de proteína dos veces a la semana.
- Evite el pescado con alto contenido de mercurio, como tiburón, pez espada, caballa y blanquillos.
- No coma más de 6 onzas de atún por semana.

Productos lácteos

4 a 6 porciones

- Leche descremada o con bajo contenido graso
- Leche de soja o almendras si no bebe leche
- Yogur y queso con bajo contenido graso son también una buena opción.

Recomendaciones dietarias adicionales:

- Evitar porciones grandes
- Reducir la ingesta diaria de sodio/sal. Esto es especialmente importante para los afroestadounidenses y para todos aquellos que tienen presión arterial alta o enfermedad crónica renal.
- Limitar su ingesta de azúcar refinada o simple, como tortas, tartas, dulces, azúcar de mesa o bebidas con azúcar como gaseosas, jugos de frutas o cocteles. El agua es la mejor opción.
- Usar aceites y grasas tal como grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas y evitar las grasas saturadas, grasas trans y grasas trans sintéticas. Los ácidos grasos trans pueden encontrarse en grasas vegetales y aceites parcialmente hidrogenados.

Vegetarianas

Si usted come productos lácteos, necesitará beber leche adicional e ingerir productos lácteos adicionales.

Si no come productos lácteos, puede ingerir calcio de vegetales de hojas verde oscuro, nueces, tofu procesado con calcio, jugo de naranja fortificado con calcio, legumbres y granos enriquecidos.

Si no consume productos derivados de animales, deberá prestar especial atención a la vitamina B12, vitamina D y calcio para que su bebé reciba suficiente cantidad de estos nutrientes tan importantes. Asegúrese de consumir alimentos fortificados con B12 con regularidad o de tomar complementos. La vitamina D puede producirse en su cuerpo si recibe exposición al sol con regularidad. Si no sale al sol a menudo, busque leche fortificada con vitamina D. Para obtener estas proteínas de alta calidad y la energía que necesita, debe comer vegetales combinados apropiadamente, granos y nueces.

Sugerencias:

- Mantequilla de maní o pan integral
- Guisantes/arvejas y arroz
- Judías asadas con pan integral
- Judías y tortilla de maíz

¿Algún alimento que coma puede causarle problemas a mi bebé?

En su mayoría, los alimentos que se toleraron durante el embarazo serán tolerados por usted y por su bebé durante el amamantamiento.

Algunas especias y alimentos con sabores fuertes (por ejemplo: ajo, cebolla, repollo) pueden cambiar el sabor de la leche materna, pero no le causarán gases. El color de la leche materna puede variar con su dieta también.

Generalmente lleva entre cuatro a seis horas desde el momento en que uno ingiere alimentos para que este afecte la leche materna.

Sin embargo, los bebés pueden ser alérgicos a alimentos en su dieta. Si usted sospecha que algún alimento molesta a su bebé, no lo coma por una semana. Luego agréguelo nuevamente para ver si causa la misma reacción. Si quiere, puede llamar a nuestra Línea de atención (Warmline) al 225-924-8239.

Una enfermera de lactancia puede contestar sus preguntas o derivarla con el profesional de atención de la salud que corresponda. Recuerde, cada madre y bebé es diferente. No hay lista de alimentos que debe evitar.

Si se siente preocupada o tiene preguntas sobre su dieta, llame a su asesora de lactancia o a su proveedor de atención de la salud.

Puntos a recordar



Cómo establecer su suministro de leche

- Comience a alimentar temprano y con frecuencia.
- Los bebés amamantados no siguen un cronograma regular de alimentación.
- Aliméntelo como mínimo entre 8 y 12 veces cada 24 horas.
- Aliméntelo a demanda a la menor señal de hambre (actividad aumentada, actividad física, si se lleva la mano a la boca o algún movimiento de la misma).
- Evite los chupones y otros pezones artificiales y biberones durante como mínimo 4 a 8 semanas.
- No dé leche de fórmula u otros complementos a menos que exista una razón médica.
- La hinchazón de los pechos a menudo se alivia entre 7 a 10 días. Esto NO es una señal de que su suministro de leche comience a descender.

Sus primeros días en casa

- Descanse tanto como pueda y duerma cuando el bebé duerme.
- Limite la cantidad de visitantes durante los primeros días en casa.
- Acepte la ayuda de su pareja, amigos o familia para hacer la comida, limpiar la casa o cuidar a sus otros hijos.
- Esfuércese por ingerir una dieta equilibrada y nutritiva.
- Beba para satisfacer su sed.
- Asegúrese de estar cómoda y relajada antes de comenzar a amamantar a su bebé
- Consulte los recursos en la comunidad y los números de teléfono de referencia rápida en esta guía para que le sirva de guía y apoyo valioso cuando tenga dudas.

Primeros signos de hambre/señales alimentación

- Mover las manos y los brazos hacia la boca
- Girar la cabeza de un lado a otro
- Movimiento rápido de los ojos debajo de las pestañas
- Movimientos de succión (succiona la lengua o los labios y/o se chupa los dedos)
- Sonidos suaves y/o suspiros
- Se estira y mueve el cuerpo
- Recuerde que el llanto es una señal tardía de hambre.

Observe a su bebé, no el reloj

- Alterne qué pecho ofrece primero, o comience con el pecho que se siente más lleno.
- Cambie de lado cuando comienza a tragar menos o cuando el bebé se saca el pecho de la boca el mismo.
- Está bien si su bebé no toma el segundo pecho en cada alimentación.

Señales de transferencia de leche

- Puede escuchar a su bebé tragando o engullendo
- No hay sonidos de chasquido o de cliqueo
- Quizás sienta que la leche sale:
 - Puede sentirse relajada, mareada o sedienta y puede sentir un hormigueo en sus pechos.
 - Puede sentir algunas contracciones en su útero.
 - Su otro pecho (del lado del que su bebé no está tomando) puede perder leche.
- Su pecho se siente menos lleno luego de amamantar.
- Puede ver leche en la boca de su bebé cuando se saca el pecho.
- Puede sentir una fuerte presión PERO no un dolor persistente.
- El enganche adecuado impide que haya dolor y es necesario para una buena transferencia de leche.
 - Ayude a su bebé a abrir su boca ampliamente usando el pezón para tocarle la nariz o el labio superior.
 - Una boca bien abierta debería cubrir la mayor parte de la areola (parte oscura del pecho), no solo el pezón – Recuerde, "Mentón contra el pecho, pecho contra pecho".
 - Los labios de su bebé deberían sobresalir hacia afuera y la lengua debería estar sobre la encía inferior.
- El aumento de peso es una señal clave para el médico de su bebé de que su bebé se está alimentando correctamente. La pérdida de peso en su bebé de más del siete por ciento desde el peso de su nacimiento indica posibles problemas en el amamantamiento. Los bebés deben recuperar el peso del nacimiento en 10 a 14 días.

Señales de que su bebé está lleno

- El bebé parece estar satisfecho y no muestra señales de hambre luego de una alimentación
- El bebé está soñoliento o se duerme en el pecho
- El bebé sale del pecho/se aleja solo
- El bebé relaja sus manos, frente y cuerpo
- Lo que entra debe salir
- El día cuatro, tres movimientos de intestinos cada 24 horas
- Luego del día cuatro, seis pañales húmedos/pesados por día
- Los movimientos intestinales cambian de negro a verde/marrón a amarillo flojo/ amarillento cuando la leche pasa de calostro a leche madura materna.

Cuándo amamantar a su bebé

¡Observe a su bebé, no el reloj! No espere hasta que su bebé se enoje. Amamántelo cuando vea las primeras señales de hambre:

- Llevarse la mano a la boca
- Succionar o movimientos de succión en el labio
- Movimiento rápido de los ojos debajo de las pestañas
- Inquieto y pequeños sonidos
- Cualquier otra cosa que no sea dormir o estados de actividad

Durante cuánto tiempo amamantar al bebé

¡Cada bebé es diferente! Algunos solo necesitan amamantar unos pocos minutos; otros toman el pecho durante más de 30 minutos. En ocasiones los bebés pasan largo rato sin comer (tres o más horas); en ocasiones se alimentan con mayor frecuencia dentro de un periodo de una hora que se llama "alimentación agrupada".

10 pasos para comenzar a amamantar

1. ¡Todo lo que usted necesita es leche materna!

- La leche materna es el alimento perfecto para su bebé.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda el amamantamiento exclusivo durante los seis primeros meses de vida de su bebé.
- La leche materna es un regalo maravilloso para su bebé que solo usted puede darle.

2. Amamantamiento frecuente, no leche de fórmula.

- Es importante recordar que los bebés no comen siguiendo horarios, y la leche materna se produce de acuerdo al suministro y demanda.
- Mientras más amamante, más leche producirá. Si le da leche de fórmula, su bebé se sentirá demasiado satisfecho como para volver a tomar el pecho con frecuencia.

3. Comience a amamantar apenas nace y con frecuencia.

- Comience apenas nace y con frecuencia, como mínimo entre 8 y 12 veces cada 24 horas.
- Alimente a su bebé a demanda al menor signo de hambre.
- Recuerde que el llanto es una señal tardía de hambre.

4. Los primeros días.

- El éxito a largo plazo con el amamantamiento depende en gran medida de lo que usted hace durante las primeras semanas luego del parto.
- Un recién nacido necesita muy poca leche materna durante los primeros 3 o 4 días de vida.

- Su bebé recibirá calostro de sus pechos para satisfacer sus necesidades.
- El calostro es una "preleche" dorada y espesa que ofrece muchos beneficios de inmunidad para su bebé.
- En promedio, puede esperar que su leche pase del calostro ("primera leche" espesa y dorada) a la leche madura al tercer día luego del parto.
- La pérdida de peso en su bebé de hasta el 7 por ciento desde el nacimiento es normal.
- Su bebé recuperará peso del nacimiento a los 10 a 14 días de vida.

5. Enganche de "Pera al pecho, pecho contra pecho"

- Recuerde que, si su bebé se prende y succiona correctamente, es normal sentir una sensación de arrastre sin presión dolorosa en su pezón.

6. Observe y/o escuche cuando traga.

- Para ayudarla a saber si su bebé está recibiendo suficiente leche materna, busque señales y/o escuche sonidos de cuando traga o engulle con frecuencia mientras amamanta.

7. Observe a su bebé, no a su reloj.

- Permita que el bebé establezca el ritmo de alimentación y amamántelo hasta que termine.

8. Dígame "no" a los chupones y biberones.

- A menos que planifique alimentarlo con biberón y sacarse leche solamente, deberá evitar los chupones y otros pezones artificiales durante las primeras 4 a 8 semanas.

- Darle chupones o biberones antes de este momento puede derivar en "preferencia por la tetina" o "confusión de succión/tetina".
- Si usa chupones y/o biberón cuando su bebé está hambriento, puede ser difícil para usted escuchar o ver las señales de hambre de su bebé. Por lo tanto, quizás lo amamante con menos frecuencia como para que produzca la leche materna necesaria que satisfaga las necesidades de su bebé.

9. Dígame "no" a la leche de fórmula complementaria a menos que...

- No dé leche de fórmula u otros complementos a menos que haya una razón médica (como que su bebé tenga bajo contenido de azúcar en sangre o si su leche materna no ha pasado aún del calostro a la leche madura a los 5 a 7 días después del parto).
- Antes de complementar su leche materna sin una razón médica, analice la decisión con el médico de su bebé, asesora de lactancia y/o personal de enfermería del hospital.

10. Pida ayuda, ¡vale la pena!

- Para darles a usted y a su bebé la mejor oportunidad de lograr un amamantamiento exitoso:
- Pida ayuda a la enfermera mientras que se encuentre en el hospital.
- Haga un seguimiento con el médico de su bebé según él se lo indique y/o sáquese todas sus dudas antes de irse a casa.
- Llame a nuestra Warmline al 225-924-8239 o consulte su guía de amamantamiento en caso de que necesite lineamientos adicionales.
- No espere demasiado para recibir ayuda para hacer que el amamantamiento sea más fácil.





Preguntas frecuentes

Hay pocas razones para no amamantar. Las madres producen buena leche saludable incluso si sus dietas están llenas de alimentos no nutritivos. Hable con su médico sobre toda enfermedad o afección que usted tenga, si fuma, o si está tomando medicamentos.

¿Debo evitar bebidas con cafeína?

La cafeína pasa por la leche materna y puede hacer que su bebé esté irritable. Si opta por consumir cafeína, debe limitar el consumo de cafeína a dos tazas por día.

¿Puedo beber alcohol mientras amamanto?

Las madres que amamantan deben evitar ingerir bebidas alcohólicas porque el alcohol pasa por la leche materna y se concentra en esta. El alcohol puede inhibir la producción de leche y disminuir la cantidad de leche que su bebé toma en el pecho al perturbar el equilibrio hormonal. Es aceptable tomar una bebida alcohólica sola pequeña, pero se recomienda que evite amamantar a su bebé dentro de las dos horas de haber tomado la bebida; o ingiera la bebida justo después de amamantar para minimizar la exposición de su bebé.

¿El cigarrillo puede afectar a mi bebé?

El cigarrillo puede disminuir el suministro de leche y puede también derivar en problemas respiratorios para su bebé. Debe evitar fumar dentro de la casa, usted u otros, y deberá hacer todo esfuerzo posible para dejar de fumar tan pronto como pueda.

A pesar de que alentamos dejar de fumar en el caso de que usted fume, el tabaco no es razón para no amamantar a su bebé o para decidir no amamantarlo. Si no puede dejar de fumar, debería continuar amamantando porque el amamantamiento ayudará a proteger a su bebé de problemas respiratorios, infecciones en los oídos y de la SMIS.

¿Qué ocurre con los medicamentos que tomo mientras amamanto?

La mayoría de los medicamentos pasan a la leche, pero en cantidades pequeñas. La mayoría de los medicamentos no significan un problema de amamantamiento y la mayoría de las madres que necesitan medicamento por temas de enfermedades crónicas pueden amamantar de manera segura.

En ocasiones, una madre puede necesitar sacarse leche con el sacaleche y descartarla si toma un medicamento especial. Hable con el médico de su bebé y/o su médico para recibir la información más actualizada sobre un medicamento en particular que esté tomando y para determinar si el amamantamiento mientras toma ese medicamento es seguro. Los proveedores de atención de la salud deben considerar varios factores:

- El beneficio que le ofrece el medicamento;
- El riesgo de decidir no amamantar o de interrumpir el amamantamiento a su bebé temporalmente;
- El riesgo del medicamento para el bebé; y
- El riesgo del medicamento para su suministro de leche.

¿Cuánto líquido debería tomar?

El cuerpo toma agua de su sistema para producir leche materna. Para impedir la deshidratación y promover la cura, intente beber entre 8 y 12 vasos (de 8 onzas) de agua o líquido por día. Esta cantidad debería:

- Impedir la deshidratación y mantener una orina de color amarillo claro
- Impedir el estreñimiento y mantener los movimientos intestinales blandos

El mejor consejo es escuchar lo que su cuerpo necesita y beber para satisfacer la sed. Una buena regla es beber algo en cada amamantamiento y cuando sea que tenga sed. Recuerde que la leche, sopa, jugo de frutas y jugo de vegetales son todos parte de nuestra ingesta diaria de líquidos. No es necesario que se obligue a tomar líquido.

¿Mis pechos son demasiado pequeños para amamantar?

El tamaño de los pechos no tiene nada que ver con la producción de leche. No deje que nadie le diga lo contrario.

¿Mis pechos perderán leche todo el tiempo?

No es poco común que esté en algún lugar y escuche a otro bebé llorar, y eso haga que pierda un poco de leche. Puede aplicar un poco de presión suave al pezón y esto hará que se detenga el flujo de leche. Las almohadillas lavables o desechables para los pechos están disponibles para usar dentro de su sostén para proteger su ropa de puntos húmedos. Asegúrese de cambiarlos según lo necesite para que la humedad no lastime el tejido de su pezón. Las pérdidas se vuelven menos problemáticas con el tiempo.

¿Puedo amamantar si tengo cirugía de mamas?

La cirugía de los senos, incluido el aumento o la reducción de los mismos con reubicación del pezón, puede afectar la producción de leche de una mujer. Pero los estudios han demostrado que algunas mujeres aún pueden amamantar con éxito incluso si se han realizado este tipo de cirugías. Un dispositivo complementario puede usarse también para dar leche adicional al bebé mientras se lo sostiene en el pecho. Analice esto con su asesora de lactancia. El peso de un bebé puede ser cuidadosamente controlado para asegurarse que aumente la cantidad adecuada.

Diez pasos para un amamantamiento exitoso de Woman's

Como parte de la Iniciativa Centros Amigos del Niño, Woman's tiene el compromiso de educar a nuestras pacientes sobre los beneficios de amamantar y asegurar que todas las flamantes madres y sus bebés tengan una experiencia exitosa de amamantamiento. Lea nuestra política a continuación:

Woman's apoya el programa de la Organización Mundial de la Salud/ UNICEF "Diez pasos para un amamantamiento exitoso" publicado en una declaración conjunta titulada: "Proteger, promover y apoyar el amamantamiento: El papel especial de los servicios de maternidad".

Los diez pasos para un amamantamiento exitoso forma la base de la Iniciativa Centros Amigos del Niño, un programa mundial para la mejora de la calidad del amamantamiento creado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Los centros de nacimientos y hospitales amigos del bebé también apoyan el Código internacional de comercialización de sucedáneos de la leche materna que ofrece a los padres apoyo, educación y materiales educativos que promueven el uso de leche humana en lugar de otras bebidas o alimentos para bebés, y que rechaza aceptar o distribuir suministros gratuitos o subsidiados de sustitutos de la leche materna, tetinas y otros dispositivos de alimentación.

Cada centro que ofrece servicios de maternidad y atención al recién nacido debe:

1. Tener una política de amamantamiento escrita que se comunique regularmente a todo el personal de atención de la salud.
2. Capacitar al personal de atención de la salud en las habilidades necesarias para implementar esta política.
3. Informar a todas las mujeres embarazadas sobre los beneficios y gestión del amamantamiento.
4. Ayudar a las madres a iniciarse en el amamantamiento dentro de una hora luego del nacimiento.
5. Mostrar a las madres cómo amamantar y cómo mantener la lactancia incluso si las separan de sus bebés.
6. No dar nada de beber ni comer a los bebés que no sea leche materna, a menos que lo indique un médico.
7. Practicar el alojamiento común, permitir que las madres y los bebés permanezcan juntos las 24 horas del día.
8. Alentar el amamantamiento a demanda.
9. No dar chupones o pezones artificiales para amamantar a los bebés.
10. Promover el establecimiento de grupos de apoyo al amamantamiento y derivar a las madres a los mismos cuando le dan el alta del hospital o del centro de maternidad.



Recursos de Woman's que puede necesitar

Asesoramiento sobre amamantamiento 225-924-8239
Grupo de apoyo de amamantamiento 225-231-5475
Línea de lactancia Warmline 225-924-8239
Accesorios para el amamantamiento y arrendamiento de sacaleches en Mom & Baby Boutique 225-231-5578
Clases de ejercicios (clases de ejercicios para la mamá y el bebé) 225-924-8300
Clínica genética 225-924-8550
Administración de Información de la Salud . . . 225-924-8753
Registros médicos
Certificados de nacimiento
Servicios de laboratorio 225-924-8271
Servicios de nutrición 225-924-8313
Departamento de cuentas de los pacientes (preguntas sobre facturación) 225-924-8106
Relaciones con el paciente (línea directa de satisfacción del paciente) 225-231-5555
Atención Pastoral (capilla)
225-924-8456
Fotografía (Recién nacido / Fotos de bebé) . . 225-924-8997
Servicios sociales 225-924-8456
Servicios de spa 225-924-8388
Servicios de terapia (adultos y pediatría) 225-924-8450
Terapia ocupacional
Terapia física
Patología del discurso
Servicios de audición
Centro de Prevención de
Diabetes de Woman's 225-924-8550
Sitio web de Woman's womans.org

Recursos comunitarios

Aliados Para Bebés Sanos
1-800-251-BABY (2229)
Conecta a mamás embarazadas con recursos, servicios e información
AliadosParaBebesSanos.org

Línea de crisis de violencia doméstica y maltrato de Women's
1-800-541-9706

Línea de información de CDC
1-800-232-4636
Brinda información sobre vacunas

Línea directa de abuso infantil
1-800-422-4453

Línea en caso de crisis (The Phone)
225-924-3900 o 1-800-437-0303

Banco de alimentos Greater Baton Rouge
225-359-9940

LABreastfeedingSupport.org
Búsqueda de código postal de recursos de amamantamiento y más.

Liga Internacional La Leche
Llame al 1-800-LALECHE (525-3243) para apoyo de amamantamiento de madre a madre, aliento e información.
www.lalecheleague.org

Coalición de amamantamiento de Louisiana
Brinda información sobre amamantamiento y recursos para madres, familias y comunidades.
Louisianabreastfeeding.org

Control de envenenamiento de Louisiana
1-800-222-1222

Socios para bebés sanos
1-800-251-BABY (2229)
Conecta a mamás con recursos sobre embarazos, servicios e información.
PartnersforHealthyBabies.org

Recursos para necesidades de niños
United Way
211 o <http://211.org/>

Text4Baby.org
Textos GRATUITOS sobre atención prenatal, salud del bebé, información para padres y más.

Louisiana WIC

WIC ofrece servicios nutricionales, apoyo en el amamantamiento y alimentos complementarios para mujeres embarazadas, flamantes madres, bebés y niños. WIC programará una visita a la clínica tan pronto como se pueda luego del parto para mamás que amamantan y sus hijos con el fin de brindar apoyo oportuno para un exitoso amamantamiento. Comuníquese con su agencia local en:
Capitol City Family Health Center
225-650-2093

Capitol City Family Health Center
WIC Clinic @ MLK
225-988-5861

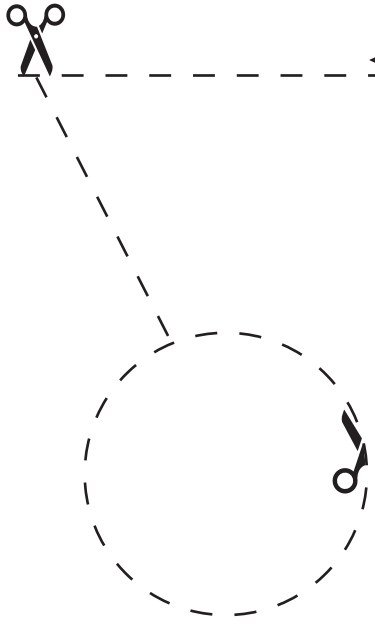
East Baton Rouge Parish WIC Clinic
225-925-3606

Livingston Parish Health Unit
225-686-7017 o 225-686-9363

Para ubicar una clínica de atención de WIC cercana, llame al
1-800-251-BABY (2229)

Recordatorio del asiento de atrás

Woman's ofrece a las familias etiquetas recordatorias para el asiento trasero como un recordatorio adicional para no olvidarnos de controlar el asiento trasero cuando el bebé está allí. Solicite el suyo al valet del estacionamiento en Woman's, en la mesa de información en la entrada principal o puede cortar uno en la parte de atrás de este cuadernillo y colgarlo en su espejo retrovisor.



Woman's womans.org

¡Miremos a los pequeños
en los asientos traseros!

