

Información para Familias Lactantes

Cinco Claves para una Lactancia Exitosa



Mantenga a su bebé en contacto piel a piel hasta terminar con la primera alimentación

La primera alimentación establece la pauta para las subsiguientes sesiones de lactancia. Comúnmente los bebés están despiertos inmediatamente después de nacer y están listos para mamar por aproximadamente una hora. Tome ventaja de este momento especial, pida a las enfermeras que pospongan el tratamiento ocular, toma de peso e inyecciones comunes hasta después de la primera lactancia. Su pareja también puede hacer el contacto piel a piel con el bebé, especialmente si Ud. tuvo una cesárea lo que hará que su contacto piel a piel con el bebé se retrase un poquito. Pida ayuda a su enfermera. Visite esta excelente página web: <http://massbreastfeeding.org/providers/SkinToSkin.pdf>



Comparta la habitación con su bebé

Mantenga a su bebé con Ud. durante su estadía en el hospital, para que pueda ir aprendiendo las señales de su bebé y alimentarlo cuando parezca tener hambre. Típicamente los bebés comen 8-12 veces cada 24 horas durante las primeras semanas.



Evite la alimentación suplementaria

Ud. es todo lo que su bebé necesita! Rara vez un bebé necesita algo adicional que tomar de mamar durante las primeras 24 horas. Ofrézcale el pecho con frecuencia. El flujo rápido y sensación distinta del chupón de la mamadera confunde a los bebés y hace más difícil las subsiguientes alimentaciones.

Dé a su bebé de mamar cada vez que parezca hambriento, por lo menos cada 2-3 horas. Observe a su bebé por señales de hambre: si abre la boca, si saca la lengua, si trae sus manos a su carita, y ofrézcale el pecho antes de que empiece a llorar.



Limite el uso de chupones y envoltorios

Ofrezca el pecho a su bebé cada vez que parezca hambriento. Entre comidas continúe con el contacto piel a piel. Más adelante, su pediatra quizás le recomiende el uso de un chupón para reducir el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita, pero no lo hará hasta que la lactancia esté bien establecida. Los estudios muestran que los bebés que están constantemente envueltos en mantas despiertan con menos frecuencia para comer. La alimentación frecuente en los primeros días de vida aseguran un flujo abundante de leche lo que permitirá alimentar a su bebé adecuadamente.



Solicite ayuda

Si las cosas no parecen estar yendo bien, o si tiene dolor de pechos, solicite ver a una consultora de lactancia en el hospital. Ella puede observarla durante una sesión de lactancia y podrá darle consejos sobre como sostener a su bebé en el pecho. Cuando llegue a su casa contacte a un grupo de soporte de lactancia, a una consultora de lactancia, u otro tipo de asistencia en lactancia.



La Lactancia empieza antes del nacimiento

Reúna a su equipo de lactancia:

Todo nuevo padre o madre lactante necesita ayuda. Antes de que nazca el bebé, identifique a las personas que podrán ayudarle.

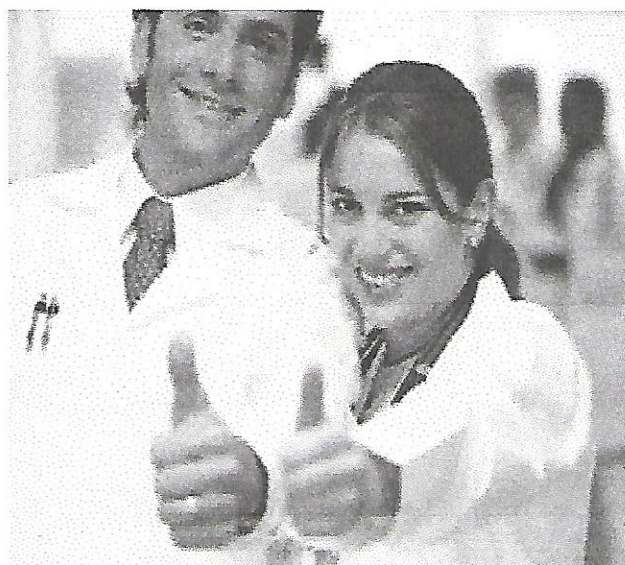
- ✓ Amigos que han sido padres lactantes
- ✓ Familiares
- ✓ Médico obstetra o Matrona
- ✓ Pediatra
- ✓ Consultora de lactancia
- ✓ Consultor WIC
- ✓ Visitantes a su hogar

Aprenda sobre lactancia

- ✓ Lea un libro o folleto sobre lactancia
- ✓ Participe en una clase sobre lactancia
- ✓ Pregunte sobre cosas que ha escuchado sobre las cuales tenga dudas o no esté seguro(a) que sean verdad
- ✓ Aprenda sobre la Iniciativa de Hospitales Amigos de los Bebés y como le pueden ayudar con su lactancia
- ✓ Acceda a folletos sobre recursos de ayuda adicionales
<https://www.lactationtraining.com/resources/handouts-parents>

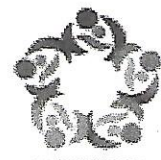
Puntos Clave

- ✓ Sostenga a su bebé en contacto piel a piel inmediatamente después de nacer hasta que termine de alimentarlo por primera vez
- ✓ Retrase procedimientos comunes (toma de peso, tratamientos para los ojos, suministro de vitamina K) hasta haber terminado con la primera alimentación
- ✓ Mantenga al bebé con usted en la habitación del hospital en todo momento y durante todo el día y toda la noche
- ✓ Alimente a su bebé apenas muestre señales de hambre. Aliméntelo todas las veces que muestre señales de hambre (unas 8 a 12 veces al día, cada 24 horas)
- ✓ Planifique momentos de tranquilidad para usted durante su estadía en el hospital, sin recibir visitas
- ✓ No use chupetes o chupones, ofrézcale el pecho al bebé si se muestra fastidiado/intranquilo o si quiere comer
- ✓ No le dé al bebé alimentación suplementaria con biberón a menos que su doctor se lo indique por razones médicas
- ✓ No acepte muestras de fórmula u otros elementos que puedan distraerla de la lactancia



Información para Familias Lactantes

Quisiera que alguien me hubiese dicho...



Mamás que han amamantado exitosamente a sus bebés pueden darle buenos consejos. Aquí están algunos de los mejores.

Tome una clase de lactancia antes del parto

Amamantar es algo maravilloso y muy natural de hacer, pero ayuda el aprender como hacerlo. Invierta un poco de tiempo aprendiendo qué es lo que ocurre después del parto.

Empiece a amamantar en la sala de parto

Su bebé tendrá ganas de amamantar a los pocos minutos después de nacer. Mantenga contacto piel a piel con su bebé y disfrute con él una alimentación temprana.

La Importancia del Encajamiento

La clave para una lactancia cómoda está en la forma en que su bebé coge su pezón y aureola en su boca. Asegúrese que su bebé abra la boca bien grande. Si duele, pida ayuda inmediatamente!

Al comienzo, aliméntelo durante toda la noche

Sin importar cuan cansada o adolorida pueda estar Ud., tiene que alimentar al bebé constantemente al comienzo. Esto hace que Ud. tenga un excelente suministro de leche y asegura que el bebé empiece a ganar peso rápidamente.

Los bebés lloran más en su segundo día de vida

Esto puede ser molesto y quizás Ud. no sepa como calmar a su bebé. El llanto no siempre indica hambre. Sostenga a su bebé en contacto piel a piel y ofrézcale el pecho con frecuencia. Esta floñería es común y se llama "Síndrome de la Segunda Noche", aunque puede ocurrir también durante el día.

Ud. no necesita un saca-leche de inmediato

Su recién nacido es el mejor saca-leche y las alimentaciones frecuentes son un buen comienzo para la lactancia. Si por alguna razón médica Ud. necesita usar un saca-leche, su consultora de lactancia (IBCLC) puede aconsejarle cuál es el saca-leche más adecuado para su situación.

Úselo o Piérdalo

La mejor manera de producir más leche es dando de amamantar al bebé. No se salte sesiones de lactancia en los primeros días.

No espere demasiado tiempo para probar con el biberón

Amamante exclusivamente durante las primeras 4 a 6 semanas. Pero si Ud. tiene planes de volver al trabajo o necesita dar el biberón por cualquier razón, empiece entre las 4-6 semanas y ofrezca el biberón al bebé semanalmente para mantener la práctica. La mejor leche es la que Ud. misma se saca con el saca-leche. Un saca-leche hace esa tarea fácil. Si en cambio Ud. va a estar permanentemente en casa con su bebé, no es necesario que haga este paso.

Ud. puede tener muy poca o mucha leche para su bebé

Amamante con frecuencia a su bebé en los primeros días para empezar las cosas bien. Si su bebé no está subiendo de peso o si usted está chorreando con exceso de leche, pida consejo a su consultora de lactancia (IBCLC).

Únase a un grupo de mamás lactantes

Ver a otras mamás dar de amamantar y conversar con ellas puede ser muy tranquilizador. La persona que lidera el grupo probablemente sea una consultora de lactancia que podrá contestar sus preguntas y ayudarle a resolver problemas.

Dé de amamantar acostada

Reclínesse con su bebé encima de Ud. o échese de lado con su bebé al costado mientras él come. Use cojines o almohadas para acomodarse. Mamá también necesita descansar un poco.

Duplique libremente este folleto. Por favor tenga en cuenta que la información contenida es solo para educación e información general. No es en ningún caso sustituto para consejo médico profesional. Siempre solicite el consejo de su médico para cualquier pregunta que tenga sobre la condición médica de su bebé. Nunca ignore las indicaciones médicas profesionales y nunca retrase buscar ayuda médica por lo que ha leído en este folleto informativo.