



Planee tener éxito en la lactancia materna. Deje saber su deseo de amamantar a su bebé. Aprenda, busque apoyo y siéntase en confianza, para tener éxito.

**Preparación para el nacimiento de mi bebé:
¡Para tener un excelente comienzo!**

- Hablaré con mi pareja, familia, amigos y mi médico sobre mi plan para la lactancia y su duración.
- Voy a asistir a una clase de lactancia materna.
- Planeo colocar a mi bebé en mi pecho para que haya un toque mutuo de piel (skin to skin) justo después de nacer.
- Planeo amamantar a mi bebé dentro de la primera hora de haber nacido.
- Planeo mantener a mi bebé conmigo en el mismo cuarto en el hospital.
- Si en el hospital, a mi bebé se le hace difícil amamantar, hablaré con una enfermera o una consultadora de la lactancia materna.
- Voy a preguntar por los grupos de apoyo para la lactancia materna que el hospital tiene disponible para mí, antes de ser dada de alta del hospital.

Todo el equipo de atención médica a su cuidado y el personal del programa WIC están aquí para ayudarle paso a paso.

Mi doctor es: _____

Teléfono: _____

Mi contacto de WIC es: _____

Teléfono: _____

La madre consejera en WIC es (si es que está establecido): _____

Teléfono: _____

Durante las primeras semanas en casa: Al principio se dará cuenta de que no es fácil ser mamá. Sin embargo, si se traza un plan, podrá lograr su meta de amamantar a su bebé.

- Dos personas en las que puedo confiar y a quienes recurrir para recibir consejo o apoyo son: _____

- Durante la primera semana en casa, estas personas pueden ayudarme con:
Lavar la ropa: _____ Limpieza de la casa: _____
Compra de alimentos: _____ Mandados: _____
Cuidado de mis otros niños: _____
Preparar las comidas: _____, _____,
_____, _____
- Si mi bebé parece tener dificultad con la alimentación, para prenderse al pecho o si tengo heridas en los pezones, me contactaré con:

- Si comienzo a sentirme triste o abrumada, aunque sé que puede ocurrir, hablaré con _____
sobre las maneras para sentirme mejor.
- Voy a dormir o a descansar cuando el bebé duerma.



Amamantando a su bebé en Connecticut: ¿Cuáles son sus derechos?

Tiene el derecho de amamantar a su bebé en público.

Las leyes de Connecticut* protegen el derecho de amamantar a su niño en cualquier lugar público en el que se le permita estar. Esto significa que nadie puede limitar su derecho a amamantar a su bebé. Es contrario a la ley no permitirle amamantar a su bebé o pedirle que se retire o se cubra.

Si piensa que se ha violado su derecho a amamantar en público: comuníquese con la Comisión de Derechos Humanos y Oportunidades (CHRO, por sus siglas en inglés).

Llame al 1-800-477-5737 o visite el sitio web en www.ct.gov/chro

Tiene el derecho de amamantar o extraer la leche en el trabajo.

La ley de Connecticut sobre amamantamiento en el trabajo establece que el empleador debe permitirle amamantar o extraer la leche en el trabajo. También existe una ley federal acerca del amamantamiento en el trabajo.

Así funciona la ley de Connecticut:

Usted puede extraer la leche o amamantar a su bebé en el trabajo durante su hora de almuerzo o su tiempo de descanso. No es necesario que su empleador le pague durante ese tiempo a menos que usted esté utilizando su tiempo de descanso habitual. Deben proporcionarle un cuarto u otro espacio que esté cerca de su área de trabajo. Si su empleador no le proporciona un tiempo de descanso, no está obligado a hacerlo según la ley de Connecticut. El espacio no puede ser un cuarto de baño o el cubículo de un baño y debe tener privacidad. Esta ley es para todos los empleadores de Connecticut.

Si piensa que se han violado sus derechos de amamantar en el trabajo: comuníquese con el Departamento de Trabajo de Connecticut.

Llame al 1-860-263-6791 o visite el sitio web en www.ctdol.state.ct.us/wgwkstnd/forms/DOL-80.doc.

Así funciona la ley federal:

Si trabaja para una compañía que tiene más de 50 empleados y a usted le pagan por hora, entonces su empleador debe proporcionarle tiempos de descanso flexibles que serán diferentes para todas las mujeres. También debe proporcionarle un lugar con privacidad para extraer la leche. No es necesario que le paguen si usted está utilizando tiempo que no es su tiempo de descanso habitual.

También puede presentar una queja ante el Departamento de Trabajo (DOL, por sus siglas en inglés) de EE. UU. Para obtener información sobre presentar una queja, visite el sitio web de DOL de EE. UU.: www.dol.gov/wecanhelp/howtofilecomplaint.htm.

No puede perder su trabajo por extraer la leche o amamantar a su bebé en el trabajo.

Es contrario a la ley discriminar, disciplinar o tomar cualquier acción en su contra por ejercer sus derechos conforme a estas leyes.

Hable con su empleador acerca del trabajo y el amamantar.

Cuéntele sus planes para amamantar lo antes posible. Las mujeres necesitan extraer su leche o amamantar para continuar produciendo leche para sus bebés. El amamantar tiene como resultado mujeres y niños más saludables y gastos médicos más bajos. El hecho de que las mujeres y niños sean más saludables significa que las madres faltan con menor frecuencia al trabajo porque son más saludables y también sus bebés. Las mujeres que pueden combinar el trabajo y el amamantar están más satisfechas con sus trabajos y no dejan sus empleos con tanta frecuencia. ¡Todos ganan con el amamantamiento! Más información en: www.breastfeedingct.org

Usted tiene derechos si la llaman para prestar servicio como jurado.

La Administración del Deber de Jurado debe tener información en su sitio web para mujeres que amamantan acerca de las opciones para el servicio como jurado <https://www.jud.ct.gov/jury/faq.htm#9>. Debe capacitar a su personal acerca de las necesidades de jurados que están amamantando. Para más información sobre la postergación del deber de prestar servicio como jurado o para pedir al personal del tribunal que trabaje con usted para satisfacer las necesidades de amamantamiento suyas y del bebé mientras está cumpliendo su deber como jurado, llame al 1-800-842-8175 de 8a.m. a 8p.m. de lunes a viernes, o vaya a la página de inicio de Jurado en <https://www.jud.ct.gov/jury/default.htm>.



Una publicación realizada en colaboración entre el Departamento de Salud Pública de Connecticut y la Coalición pro Lactancia de Connecticut

- * Leyes de Connecticut* (Capítulo 939, Sección 53-34b y Capítulo 814c, Sección 46a-64) Amamantamiento en público
- * Ley de Connecticut (Estatutos Generales de Connecticut, Sección 31-40w), Amamantamiento en el Lugar de Trabajo
- * La ley pública 12-51 aborda el deber de prestar servicio como jurado

Rev. 5/2014 Esta revisión fue posible gracias a fondos provenientes del subsidio 1305 de CDC

Información para Familias Lactantes

Ayuda de Amigos y Familiares



Las madres nuevas necesitan ayuda y apoyo en los primeros días de lactancia. La pareja, el esposo, los abuelos, los hermanos/hermanas y amigos juegan un rol crítico en satisfacer las necesidades de una nueva mamá. Todos necesitan estar en la "misma onda" cuando ofrecen ayuda o sugerencias. Sea consciente de las diferencias culturales y cambios entre generaciones en filosofías sobre la crianza de los niños.

Como ayudar

Traiga el bebé a la mamá para alimentarlo

Cambie pañales

Observe al bebé por señales de hambre

Saque eructos/chanchitos al bebé
Sostenga al bebé en contacto piel a piel

Camine con el bebé, mézalo y abrácelo

Ayude con labores de la casa

Asegúrese que la mamá tenga ayuda las primeras 6 semanas

De un baño al bebé

Ofrezca aliento, apoye a la mamá

Esté presente!

Qué ha cambiado

Más lactancia, fórmula infantil limitada

Alimente al bebé 8-12 veces o más al día cuando el bebé muestre señales de hambre

No tenga un horario fijo de alimentación

Responda al bebé rápidamente, no lo deje llorando

Uso mínimo del chupete/chupón

Menos uso de niñera, traiga al bebé con Ud.

Continúe dando de lactar mientras trabaja con la ayuda de un saca-leche

Notas de Papá a Mamá

- ✓ Trátame como que sé lo que estoy haciendo, cuando no lo sepa hacer, enséñame
- ✓ Mírame como me mirabas antes
- ✓ Déjame ayudarte cuando estás cansada
- ✓ Planifica pasar tiempo a solas conmigo
- ✓ Haz algo especial para mi
- ✓ Cuidemos juntos al bebé hasta que yo me sienta cómodo haciéndolo solo
- ✓ Escucha mis consejos
- ✓ Sé agradable con mi familia
- ✓ Anímame a ser parte de la relación especial que tienes tu con el bebé
- ✓ Llámame "Papá"
- ✓ Pregúntame cuales son mis preocupaciones y escúchame
- ✓ Pide ayuda si la necesitas

Consejos para los abuelos:

<http://www.parentingstartshere.com/index.php/2011/09/07/8-ways-grandparents-can-offer-support-to-a-new-family/>

Notas de Mamá a Papá

- ✓ Llévate al bebé por un rato y dame un
- ✓ Dime que estoy haciendo un buen trabajo
- ✓ Se mi "Entrenador de Lactancia"
- ✓ Dame un masaje
- ✓ Envíame flores
- ✓ Limita la cantidad de visitantes
- ✓ Tráeme la cena o el desayuno a la cama
- ✓ Sé agradable con mi familia
- ✓ No me cuestiones cosas que compro para hacer la lactancia más fácil o más cómoda
- ✓ Lava el equipo saca-leche
- ✓ Haz algo del trabajo de la casa
- ✓ Planifica tiempo para que yo pueda dormir
- ✓ Llámame "Mamá"
- ✓ Simplemente escúchame y dame tu apoyo
- ✓ Sé nuestro defensor de lactancia
- ✓ Tráeme al bebé para alimentaciones nocturnas
- ✓ Alimenta al bebé con la leche que guardamos con el saca-leche
- ✓ Participa del cuidado de nuestro bebé
- ✓ Pide ayuda si la necesitas

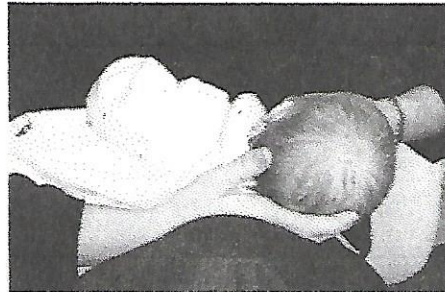




Lista de Cosas Esenciales de Posicionamiento y Encajamiento

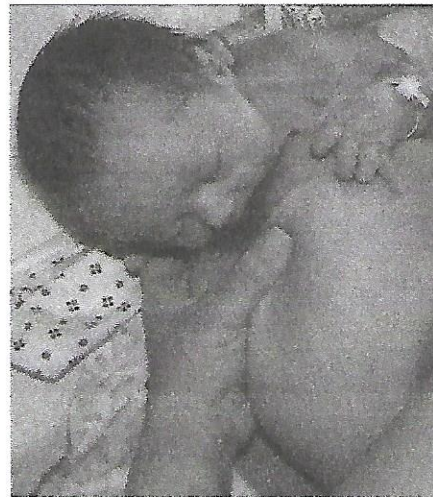
Posicionamiento

- Sostenga la cabeza del bebé detrás de sus orejas
- Traiga la nariz hacia el pezón
- Contacto vientre con vientre



Ofrézcale el pecho

- Sostenga su seno como un "sándwich de pezón" presionando suavemente justo detrás de los bordes de la aureola. Mantenga su dedo pulgar alineado con la nariz de su bebé y mantenga sus otros dedos en el lado opuesto.
- Roce su pezón con la carita de su bebé, desde la nariz hacia el mentón haciendo que abra el labio inferior de su bebé
- Traiga el bebé hacia su pecho, no el pecho hacia el bebé



Revise el encajamiento

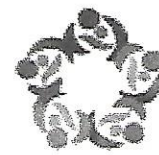
- Labios doblados hacia arriba, boca abierta en 140 grados
- No hay dolor, y el pezón no está arrugado o apretado
- El mentón está tocando el seno, el pezón está encajado asimétricamente



Revise la transferencia de leche

- Abre grande la mandíbula
- Chupa consistentemente
- Hace ruido al tragar (cuando la leche entra en su boca)

La Importancia del Encajamiento



Pezones adoloridos, hinchazón/congestión de senos, pérdida de peso excesiva, ictericia

Las madres nuevas a veces tienen problemas para amamantar. A veces tienen un solo problema y otras veces se produce varios en conjunto, pero que tienen una sola causa en común. Estos cuatro problemas: pezones adoloridos, senos hinchados y congestionados, pérdida excesiva de peso e ictericia (piel amarilla) comúnmente ocurren juntos y son el resultado de un mal encajamiento. Ud. puede evitar esto siguiendo estos pasos:

✓ ***Mantenga a su recién nacido con Ud. en todo momento***

Esto le permitirá atender a su bebé rápidamente cada vez que el parezca querer comer. Su bebé necesita verla, sentirla y olerla. Estudios demuestran que los bebés están más calmados, duermen mejor y lloran menos cuando están con contacto constante con su mamá.

✓ ***Aliméntelo pronto y con frecuencia***

Su primera alimentación debe ocurrir durante la primera hora después del parto y no debe cortar o terminar el contacto piel a piel con el bebé hasta que termine con esa primera alimentación. Para las alimentaciones siguientes, observe las señales de hambre de su bebé: se lame los labios, saca la lengua, pone su puño en la boca, mueve su cabeza de lado a lado abriendo la boca. Los recién nacidos normalmente comen 8-12+ veces o más cada 24 horas. Las alimentaciones durante la noche son muy importantes durante esta etapa.

✓ ***Use una buena posición y revise que tenga buen encajamiento***

Su bebé solo recibe leche cuando está bien encajado. Sentir un poco de inflamación y tener los senos y pezones sensibles al comienzo es normal, pero no debe ser doloroso. Si amamantar le duele, el bebé no está bien encajado. Revise lo siguiente: **Posición** – coloque a su bebé a la altura de sus senos, usando cojines o almohadas para apoyar su peso. Ruede al bebé hasta que su pancita quede en contacto con la suya, directamente en frente de sus senos. La nariz del bebé debe estar alineada con su pezón de tal manera que el bebé tenga que levantar su carita para alcanzar el pezón. **O** recíñese/acuéstese de espaldas y ponga al bebé sobre Ud. en cualquier posición que le resulte cómoda y natural. Deje que el bebé encuentre el seno (puede que se demore unos minutos) y que se encaje solo.

✓ ***Ofrézcale el pecho***

Use el agarre "sándwich" sujetando el seno detrás de la aureola y apretando suavemente el seno para darle una forma oval que quepa dentro de la boca del bebé. Mantenga su dedo pulgar cerca de la nariz de su bebé y los otros dedos en el lado opuesto. Roca la nariz de su bebé con el pezón bajando hacia su mentón, desenrollando su labio inferior. Traiga el bebé hacia su seno, no traiga el seno hacia el bebé.

✓ ***Revise el encajamiento***

Su bebé debe tener los labios abiertos hacia atrás (enrollados hacia fuera) y la boca abierta en 140 grados. No debe tener dolor, su pezón no debe estar apretado ni arrugado al final de la alimentación. El mentón de su bebé debe estar tocando su seno, con la nariz libre. Si tiene un encajamiento asimétrico, la parte inferior de su aureola estará más adentro de la boca del bebé que la parte superior de la aureola.



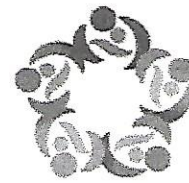
✓ ***Evalúe el paso de leche***

Los movimientos de la mandíbula del bebé deben ser amplios, debe estar chupando constantemente y podrá escucharlo tragar cuando entra la leche.

Si necesita ayuda, pídale antes de que un problema pequeño se convierta en un montón de problemas!

Información para Familias Lactantes

¿Mi bebé está recibiendo suficiente alimento?



Con frecuencia, la mayor preocupación de una nueva madre o nuevo padre es cuanto y con cuánta frecuencia debe amamantar al bebé. Aquí hay algunas pautas para ayudarle a saber si su bebé está recibiendo suficiente alimento:

- ✓ Su bebé debe tomar de mamar 8-12 veces en 24 horas durante las primeras 2-3 semanas. Cuando su bebé vaya creciendo él será más eficiente y puede que se alimente con menos frecuencia.
- ✓ Algunas alimentaciones pueden ocurrir con más frecuencia que otras, incluso quizás con sólo una hora entre una y otra. Otras ocurrirán con menos frecuencia. Las alimentaciones no necesitan ocurrir a plazos fijos y son comúnmente irregulares en un recién nacido. Durante el día, despierte a su bebé para comer si él no se despierta solo después de 3 horas desde su última comida. Durante la noche las alimentaciones pueden ser menos frecuentes.

El patrón típico de pañales mojados es:

- 1 pañal mojado el primer día
- 2 pañales mojados el segundo día
- 3 pañales mojados el tercer día
- 4 pañales mojados el cuarto día
- 5 pañales mojados el quinto día
- 6 pañales mojados el sexto día y de ahí en adelante

La orina debe ser de color amarillo claro o transparente.

El patrón típico de heces es varias heces al día

- Primer Día: Meconio
Segundo día: Marrón/Color Café
Tercer Día: Amarillo amarronado, muy oscuro
Cuarto Día: Amarillo oscuro, suave
Quinto Día: Amarillo, semi-líquido

Algunos bebés defecan después de cada alimentación. Después va disminuyendo y es posible que cuando su bebé vaya creciendo que no defeque todos los días.

Los bebés generalmente pierden un poco de peso en los primeros días después de nacer y de ahí empiezan a subir de nuevo. Esto es un patrón normal. Se considera como una máxima pérdida de peso aceptable, un diez por ciento del peso que tenía al nacer. Chequee el peso de su bebé un par de veces durante las primeras dos semanas, especialmente si está preocupado(a) si su bebé está recibiendo suficiente alimento. Chequear su peso es la única manera segura de determinar si está recibiendo suficiente. Una vez que su bebé haya recuperado su peso de nacimiento, como a las 2 semanas de nacer, Ud se puede relajar y dejar que el bebé marque la pauta o el ritmo de las alimentaciones.

A veces los bebés se despiertan con ganas de comer más al poco rato de haber terminado una buena alimentación. Ofrézcale el seno de nuevo. Probablemente sea una alimentación corta para "terminar de llenarlo" y su bebé se quedará dormido.

¿Mi bebé está recibiendo suficiente alimento?

Señales de Hambre

Mueve su cabecita hacia los lados
Abre y cierra la boca
Está tenso o tieso
Gruñe o hace otros ruidos
Lleva su mano a la boca
Patea, mueve los brazos
Llora

Señales de un Buen Encaje

Relativamente cómodo, el dolor del encaje se va pronto
Los labios del bebé están en el seno en ángulo de 140 grados o más
Toda o casi toda la aureola está en la boca del bebe con más aureola cubierta por el área cerca de su mentón (encaje asimétrico)
Labios enrollados hacia afuera

Señales de que el Bebé está lleno

Aletargado, somnoliento
El bebé suelta el seno espontáneamente
Se ve relajado
Sus manos y hombros están relajados
Duerme por un rato antes de despertar para comer de nuevo

Señales de una buena alimentación

Encaje fácil, se queda encajado
Puede escucharlo tragar
Sus senos están más blandos después de cada alimentación
Sensación de jale fuerte y profundo, siente que chupa
Puede ver leche en la boca de su bebé
Goteo de su otro seno, o siente que le "baja la leche"
15-20 minutos de chupar vigorosamente en cada seno, o 20-30 minutos en un solo seno
Movimientos grandes de mandíbula y chupa constantemente

Por favor pida consejo de su Consultora de Lactancia o su Médico si:

1. Su bebé no empieza a recuperar o ganar peso al quinto día desde el nacimiento o no ha recuperado el peso de nacimiento a las dos semanas.
2. Su bebé no está orinando por lo menos 6-8 veces al día
3. Su bebé no está defecando varias veces al día.

Estas señales pueden indicar alimentaciones inadecuadas y pueden ser un problema serio si no se corrigen pronto. Sugerimos mantener un registro por escrito de cuantas veces su bebé orina, defeca y come durante varios días así podrá darle información correcta a su proveedor de salud. Por favor busque ayuda si el problema no se resuelve rápidamente.

Entregado por los Recursos de Educación en Lactancia.
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 medico profesional. Siempre solicite el consejo de su medico 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.



Señales de Hambre en los Infantes



Los bebés muestran varias señales cuando están listos para amamantar. Estar atento a las señales de su bebé hará que su lactancia sea exitosa y satisfactoria para su bebé y para Ud.

No es necesario que su bebé lllore para que Ud. sepa que tiene hambre. ***El llanto es la última señal!***

Se despierta

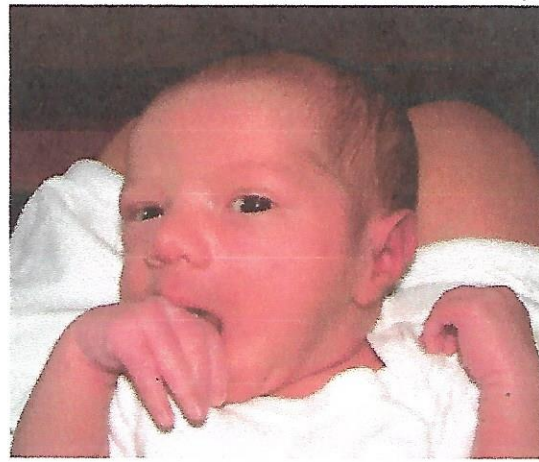
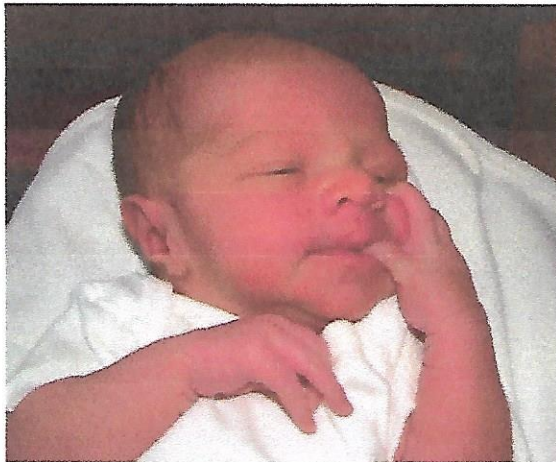
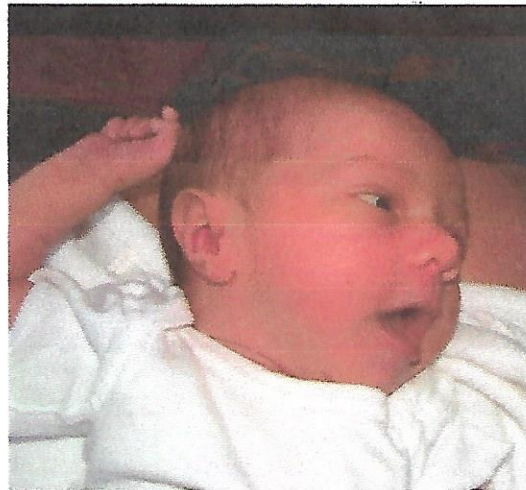
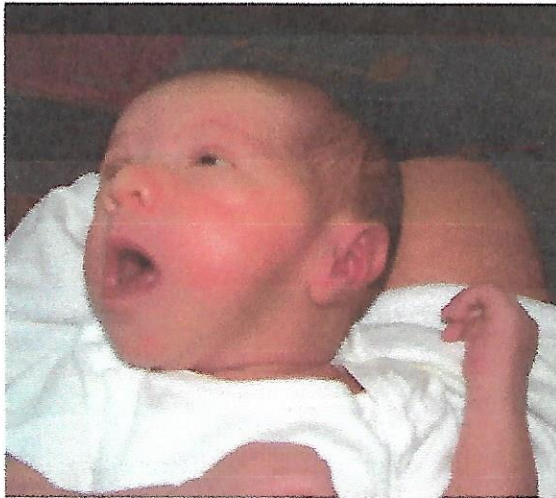
Hace sonidos leves

Mueve la boca, se lame los labios, saca la lengua

Mueve su cabeza hacia sus senos abriendo la boca

Lleva sus manitos hacia su boca

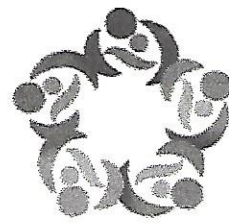
Empieza a llorar suavemente y gradualmente aumenta en intensidad



***Trate de captar las señales de su bebé al comienzo del ciclo,
evite el llanto y dele de mamar!***

Información para familias lactantes

El calostro, lo primero



El calostro es la “primera leche” que produce la madre en las semanas previas al parto y en los primeros días tras el mismo. Está preparado para cuando nazca el bebé. Es una leche especial: baja en grasas y con grandes cantidades de carbohidratos, proteínas y anticuerpos. Además, es muy fácil de digerir. A pesar de que el volumen de calostro es pequeño, tiene unas concentraciones elevadas de nutrientes. ¡Es el perfecto primer alimento para un recién nacido!

No te preocupes si no tienes mucha leche los primeros días, recuerda que un poco de calostro es suficiente. Pon a tu bebé a menudo al pecho para que tome el calostro. Esto ayudará, además, a que aparezca antes tu “segunda leche”: la leche madura.

Para asegurarte de que tu bebé aprovecha todos los beneficios del calostro, asegúrate de que lo recibe durante las primeras tomas. El calostro es lo que necesita, nada más. Si es necesario suplementar por motivos médicos, prueba a sacarte un poco de calostro. Puedes hacerlo de forma manual o con un sacaleches, para dárselo después a tu bebé con una cuchara o jeringa. Pide ayuda a tu consultora de lactancia. Procura que el intestino de tu bebé reciba la protección que le ofrece el calostro, antes de recibir cualquier otro líquido.

- El calostro tiene un efecto laxante, ayuda a eliminar el meconio en los primeros movimientos intestinales y previene la ictericia.
- A veces nos referimos al calostro como la “sangre blanca”, porque proporciona una cantidad muy importante de células vivas (linfocitos y macrófagos, similares a los de la sangre) que protegen a tu bebé contra infecciones y enfermedades.
- Tiene un rol importante en proteger el tracto gastrointestinal del bebé. El intestino de un recién nacido es muy permeable. El calostro sella los agujeros microscópicos “pintando” el tracto gastrointestinal con una barrera que impide que la mayoría de proteínas extrañas (de la comida que consume la madre o de la leche de fórmula) penetren en el intestino y de lugar a una posible alergia.
- El calostro es considerado la primera inmunización ya que contiene altas cantidades de un anticuerpo llamado inmunoglobulina secretora A (IgA).
- A medida que la leche materna cambia de calostro a leche madura, la concentración de factores inmunológicos decrece pero el volumen de leche aumenta considerablemente.
- Por lo tanto, la cantidad de defensas contra infecciones que recibe tu bebé se mantiene prácticamente constante durante todo el periodo de lactancia.

Tienes permiso para duplicar "Lactation Education Resources 2019".

Por favor ten en cuenta, que la información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales.

No pretende ni implica ser un sustituto del consejo profesional.

Siempre busque y siga el consejo del médico para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé.

Nunca ignore el consejo médico profesional ni tarde en buscarlo debido a algo que haya recibido en esta información.