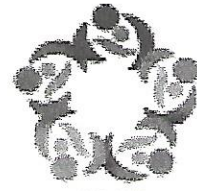


Lactancia en el Hospital



Tener el mejor comienzo, ahí mismo en el hospital, durante los primeros días de vida de su bebé, es clave para una lactancia de largo plazo. Hable con su médico obstetra durante su embarazo para que él o ella esté al tanto de lo que Ud. quiere hacer respecto a la lactancia.

Hable con su enfermera de parto cuando llegue al hospital para asegurarse de que ella está en conocimiento de lo que Ud. quiere y así poder ayudarla llegado el momento de alimentar a su bebé. Hable con su pediatra durante la consulta pre-natal así él o ella puede hacer el seguimiento para asegurarse de que todo vaya de acuerdo con su plan.

Primero, pida que coloquen a su bebé sobre su estómago inmediatamente después de nacer

- Sostenga a su bebé en contacto piel a piel y véalo gatear sobre usted hasta alcanzar su seno para la primera alimentación. Esto puede suceder entre 10 y 40 minutos después del nacimiento.
- Mantenga a su bebé en contacto piel a piel hasta que lo haya alimentado por primera vez.
- Retrase el tratamiento para los ojos, toma de peso, inyecciones de recién nacido y otros procedimientos comunes hasta haber terminado con la primera alimentación
- Si Ud. da a luz a través de Cesárea, su pareja podrá sostener al bebé en contacto piel a piel hasta que Ud. esté en condiciones de sostenerlo y alimentarlo

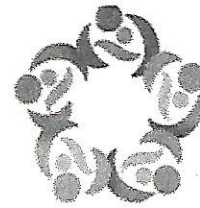
Segundo, mantenga al bebé con Ud. en la habitación en todo momento.

- Si a Ud. la mueven del área de parto hacia el área de maternidad una vez que terminó de dar a luz, sostenga a su bebé en contacto piel a piel durante el cambio. Cúbranse ambos con frazadas o mantas
- Su bebé no puede amamantar en la guardería o sala de recién nacidos del hospital. Mantenga a su bebé con Ud. todo el tiempo, así podrá Ud. observarlo y reaccionar fácil y rápidamente cada vez que el muestre señales de tener hambre.
- Alimente a su bebé entre 8 a 14 veces al día (cada 24 horas). Parece mucho, pero deje que su bebé le vaya mostrando cuán hambriento está.
- Observe las señales de hambre Si el bebé se despierta, se muestra agitado, si mueve su cabeza y abre la boca, si se lame los labios, si abre y cierra la boca, si succiona los dedos o puño. El llanto es la última señal de hambre, no espere hasta que lllore!
- Continúe sosteniendo a su bebé en contacto piel a piel, antes de darle de amamantar, después de la lactancia y cada vez que su bebé esté molesto.

Evite la alimentación suplementaria innecesaria

- Alimentar a su bebé inmediatamente después de nacer le asegura que su bebé reciba una buena y grande alimentación de inmediato. Después de eso, ofrézcale el pecho con frecuencia.
- Si tiene dudas sobre si su bebé se está alimentando correctamente, pida ayuda. Su enfermera puede darle indicaciones, y si necesita más ayuda pida ver a una Consultora de Lactancia.

Duplique libremente este Recurso de Educación sobre Lactancia. 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.



A menudo, los bebés tienen mucho sueño el primer día después del nacimiento. Por ello, será un desafío mantenerlos despiertos el tiempo suficiente para alimentarlos, y es posible que no se despierten con frecuencia para darles de comer. Así que es posible que necesite despertar a su bebé para alimentarlo al menos 8 veces durante el primer día. Pero para el segundo día, su bebé puede estar más despierto, sentirse inquieto y pedirle que lo alimente. Esto puede ser molesto y es posible que no sepa qué hacer para calmar a su bebé.

Síndrome de la segunda noche tras el parto

Generalmente casi todos los bebés experimentan este síndrome aproximadamente 24 horas después del nacimiento. Su bebé querrá estar en su pecho constantemente, pero se dormirá rápidamente. Además, si lo aparta de su seno, probablemente se despierte. Pero, si lo vuelve a poner en su pecho, se alimentará durante un corto tiempo y se volverá a dormir. Es posible que usted repita esta rutina muchas veces.

Esta situación la hará sentir agotada, por lo que sería más fácil enviar a su bebé a la sala de recién nacidos o solicitar un biberón para alimentarlo, **PERO** aquí le mostraremos una mejor estrategia:

Cargue a su bebé permitiendo el contacto piel con piel

Cargar a su bebé permitiendo el contacto piel con piel es muy relajante para él ya que está familiarizado con la sensación y el olor de su cuerpo.

Ofrézcale el seno cuando quiera comer

Esta es la mejor manera en la que puede producir un excelente suministro de leche. La lactancia frecuente es la clave para un suministro abundante de leche. Es importante que se asegure de que el bebé tenga un buen acoplamiento a su seno. Su enfermera o su asesora de lactancia pueden darle consejos sobre el posicionamiento y el acoplamiento al seno.

Asegúrese de que su bebé esté succionando

Asegúrese de que su bebé esté recibiendo la suficiente cantidad de leche materna.

- ✓ Compruebe que el bebé tenga un agarre del seno profundo y amplio.
- ✓ El ángulo de la boca de su bebé en el seno es de 150° o mayor.
- ✓ Despierte a su bebé si se queda dormido mientras amamanta.
- ✓ Póngale atención a que el bebé trague cada 5-15 succiones.

Tome una siesta cuando su bebé duerme

Tome una pequeña siesta cuando su bebé esté dormido. Es probable que quiera que lo alimenten varias veces durante la noche; así que aproveche cualquier momento tranquilo para descansar.

¡Busque ayuda!

Elabore un plan con su pareja, hermana, madre o cualquiera que pueda pasar la noche con usted. Estas personas pueden turnarse para sostener y caminar o mecer al bebé mientras usted toma un descanso.

Usted no está sola

Solo saber que el síndrome de la segunda noche es común puede ayudarla a relajarse un poco. Casi todos los bebés lo experimentan, pero durará solo una o dos noches. Quizás tres.

No dude en duplicar esta página. Recursos educativos para la lactancia del 2010. Tenga en cuenta que la información proporcionada está destinada únicamente con fines educativos e informativos. No pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico para cualquier pregunta que pueda tener con respecto a usted o a la condición médica de su bebé. Nunca ignore el consejo del médico o demore en buscarlo debido a alguna información que haya leído en esta guía.

Información para Familias Nuevas

¡Felicitaciones por el Nacimiento de su Bebé!



Espero que todo esté saliendo bien con la lactancia de su bebé. Estoy aquí para ayudarle si tiene preguntas o problemas. Aquí hay algunos punteros básicos que recordar durante las primeras semanas.

Pañales mojados: 6+ al día

Heces: 3+ al día

Alimentaciones: 8 – 12 cada 24 horas durante los primeros 2-3 meses

Señales de Buena alimentación

- ✓ Sensación de jalar fuerte y profundo, pero sin dolor, agudo
- ✓ Chupar consistentemente con breves pausas
- ✓ Lo puede escuchar tragar después de que entra la leche en su
- ✓ El encajado es fácil
- ✓ 15-20 minutos of de chupar vigorosamente en cada seno (o 20-30 minutos si lo alimenta de un solo seno)
- ✓ Los senos están más blandos después de la alimentación
- ✓ Puede ver leche en la boca de su bebé
- ✓ Siente la bajada de leche o ve un cambio en el ritmo en que su bebé se alimenta
- ✓ Suficientes pañales mojados y heces
- ✓ Pérdida de peso mínima durante las primeras semanas
- ✓ Recuperación del peso de nacimiento a las 2 semanas, y continua subiendo de peso a un ritmo de $\frac{3}{4}$ o 1 oz de ahí en adelante

Señales de mala alimentación

- ✓ Sentir dolor durante las alimentaciones
- ✓ Bebé somnoliento, se queda dormido
- ✓ Bebé chupa débilmente, de forma inconsistente
- ✓ Dificultad en encajarse y permanecer encajado
- ✓ Sonidos de clic en la boca de su bebé
- ✓ Alimentaciones muy largas (más de 20-25 minutos en cada lado)
- ✓ Alimentaciones poco frecuentes (el bebé no se despierta para comer por lo menos cada 3 horas)
- ✓ Alimentaciones demasiado frecuentes (más de 12 al día)
- ✓ El bebé no está satisfecho al final de cada alimentación
- ✓ Senos/Mamas ingurgitadas o hinchadas
- ✓ Cantidad inadecuada de pañales mojados o heces
- ✓ Pérdida de peso rápida o excesiva (más de 7-10%) durante los primeros días
- ✓ No vuelve al peso del nacimiento después de dos semanas
- ✓ Aumento de peso muy lento después de las dos semanas (menos de $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ oz por día)

Buen encaje con boca bien abierta

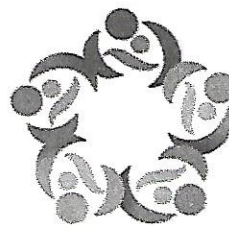


Mal encaje con adhesión débil



Este folleto puede ser duplicado libremente. Recursos de Educación en Lactancia. La información entregada en este folleto es solamente para su información y educación general. No es en ningún caso sustituto para consejo médico profesional. Siempre busque consejo de su médico para contestar preguntas sobre la condición médica de su infante. Nunca haga caso omiso de lo que le diga su médico ni demore en solicitar ayuda médica por algo entregado en esta información.

Guía de Supervivencia para las Dos Primeras Semanas para Madres Lactantes



Amamante cada 1-3 horas

Pareciera mucho, pero su bebé necesita su leche y sus senos necesitan la estimulación para producir un suministro abundante de leche. Los recién nacidos necesitan ser alimentados todo el día para que reciban 8-12 alimentaciones en un periodo de 24 horas.

Despierte a su bebé con antelación a las alimentaciones

Un bebé somnoliento no se va a alimentar por mucho rato. Desvístalo hasta dejarlo solo con el pañal, frote suavemente su pancita y su espalda, háblele y mézalo hacia atrás y hacia delante si es necesario hasta que abra los ojos. Una buena estrategia es poner al bebé desnudo (pero con pañal) sobre su pecho en contacto piel a piel por media hora antes de las alimentaciones.

Mantenga a su bebé succionando durante las alimentaciones

Si ella se queda dormida, "moléstela" para despertarla. Masajéela, use paños húmedos fríos, sople en su carita y háblele para mantenerla despierta y succionando. Observe 15-20 minutos de succión vigorosa en cada seno.

Intente el encajamiento dirigido por el bebé

Colóquese en una posición reclinada y ponga al bebé sobre Ud. en cualquier posición que a Ud. le resulte cómoda. Permita al bebé encontrar el seno y encajarse. Su cabecita se moverá bastante hasta que encuentre el seno. Cuando su mentón sienta el seno primero, el abrirá la boca grande y se encajará. Inténtelo de nuevo si siente dolor en el pezón. Lea esto para más detalles.

<http://www.biologicalnurturing.com/index.html>

Si sus senos están llenos, haga que su bebé los vacíe alimentándolo con frecuencia

Si esto no es suficiente, Ud. puede usar un saca-leche antes de las alimentaciones para hacer que fluya la leche y darle forma al pezón, y de ahí alimentar al bebé. Después de las alimentaciones, si Ud. sigue muy llena, use el saca-leche de nuevo. El hielo también ayuda a disminuir la producción de leche en esta etapa. Y se siente bien!

El bebé deberá ir aumentando un pañal mojado por cada día de vida hasta el sexto día

A partir del sexto día continuará con 6 pañales mojados y 2-3 heces por día. Por ejemplo, 3 pañales mojados al tercer día, 4 pañales mojados al cuarto día, y así en adelante. Si produce más pañales mojados está bien, pero esto es el mínimo. Si no tiene ese mínimo, llame a su consultora de lactancia o a su pediatra para una evaluación de su situación y recomendaciones.



Si sus pezones están adoloridos

Intente el agarre de "sándwich". Suavemente apriete el seno como un "sándwich". Cree un ovalo con su dedo pulgar alineado con la nariz de su bebé y el resto de sus dedos debajo del seno.

Cuando duermo?

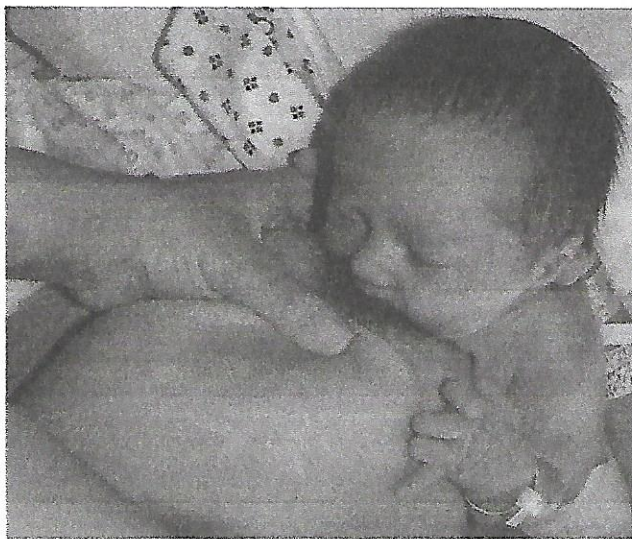
Duerma cuando su bebé duerme. Los recién nacidos tienden a comer mucho de noche y dormir más durante el día. Las alimentaciones durante todo el día y toda la noche son agotadoras y Ud. puede maximizar la cantidad de tiempo que duerme, si duerme cuando su bebé duerme. Acostúmbrese a estas pequeñas siestas para sentirse descansada. También puede estimular al bebé para que pase mas tiempo despierto durante el día alimentándolo y jugando con el.

Haga lo menos posible durante la noche

Alimente a su bebé cuando el indique que tienen hambre. No prenda la luz, no cambie el pañal (a menos que esté chorreando o que el bebé esté con la piel irritada). Si su bebé realmente se despierta completamente, Ud. estará lista para volver a dormir y él estará listo para jugar.

Encuentre su propio ritmo

Va a tomar varias semanas para que Ud. y su bebé encuentren un ritmo de alimentaciones y siestas. Déjese llevar y permita a su bebé que le muestre cuales son sus ritmos naturales. El desarrollará un ritmo que funciona para él. Los horarios fijos no funcionan hasta que el bebé está un poco más grande. Ud. podrá alentarlo a tener un ritmo más predecible más adelante.



Congestión mamaria



La leche materna "baja", por lo general, en la primera semana siguiente al parto; esto significa que su leche materna pasa de calostro, o leche materna joven, a leche materna madura. Es posible que su cuerpo produzca más leche materna de la que requiere su bebé y que, con facilidad, usted se sienta sobrecargada.

Cómo prevenir la congestión:

- Empiece tan pronto como dé a luz.
- Amamante frecuentemente, de 8 a 12 veces durante las 24 horas del día.
- Asegúrese de que su bebé se prenda bien para que drene sus senos adecuadamente.
- Verifique que su bebé coma ininterrumpidamente durante la lactancia.
- Evite saltarse las lactancias o usar fórmula durante las primeras semanas.

Para aliviar la congestión moderada:

(Sus senos se sienten igual de firmes que la punta de su nariz)

- Aplique un poco de calor antes de la lactancia para ablandar el seno y fomentar el reflejo de distensión.
- Permanezca bajo la regadera y permita que el agua tibia corra sobre sus senos; esto le parecerá agradable y fomentará el flujo.
- Dé masaje delicado con movimientos circulares en áreas pequeñas con las yemas de los dedos y mueva la mano todo alrededor del seno. Después frote de la parte exterior del seno hacia el pezón.
- Este es un excelente video que le recomendamos ver
<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>
- Aplique frío después de la lactancia para mayor comodidad y reducir la inflamación. Puede aplicarse compresas de hielo o bolsas de vegetales congelados envueltos en una toalla ligera durante 10 a 20 minutos.

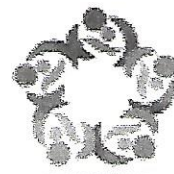


Para aliviar la congestión severa:

(Sus senos se sienten igual de duros que su frente)

- Aplique frío al seno, no calor. El frío causará desinflamación, reabastecimiento lento del seno y un poco de alivio.
- Recostarse boca arriba permite que su cuerpo absorba algo del exceso de líquido.
- Aplique frío según lo mencionado anteriormente.
- Se puede poner hojas de col antes de la lactancia para reducir la inflamación. Si bien esto suena como un remedio inusual, muchas mujeres lo han usado con éxito para el alivio del dolor y la congestión. Enfríe hojas de col y póngalas dentro de su sostén de 15 a 30 minutos, 2 o 3 veces al día, o hasta que sus senos empiecen a ceder, pero no más. Más tiempo puede reducir el abastecimiento de leche materna. Evite usar col si es alérgica a este vegetal o si su piel presenta irritación.
- Si se dificulta que el bebé se prenda bien al pezón debido a la congestión del seno, durante unos minutos puede extraerse leche manualmente o con un tiraleche para que sus pezones sean más fáciles de mamar. El trabajo manual puede dar mejores resultados en estos casos.
- Si durante el amamantado el bebé no le vacía los senos lo suficiente o solo se alimenta de un seno, por uno o dos días puede extraerse manualmente o usar un tiraleche después de amamantar. Prevenga la congestión y el dolor de seno evitando la sobrecarga de leche materna. La presión de reflujo sobre las células que producen leche materna puede dañarlas y reducir la producción total de leche.
- Si no siente alivio aún después de aplicar estos métodos, consulte a un experto en lactancia u otro profesional de la salud con experiencia en el tema.

Este folleto se puede duplicar libremente. Por favor considere que esta información se publica solo con fines informativos y educativos; tampoco pretende, bajo ninguna circunstancia, sustituir una opinión médica profesional. En caso de preguntas relacionadas con el estado de salud de su bebé, busque el consejo de su médico tratante. Nunca ignore ni pase por alto una recomendación médica ni tarde en gestionarla por algo que haya leído en este documento.

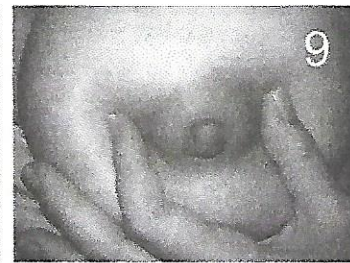
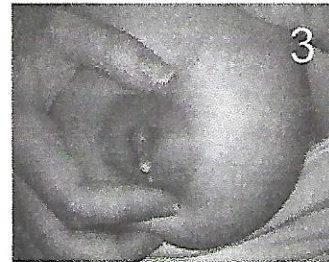
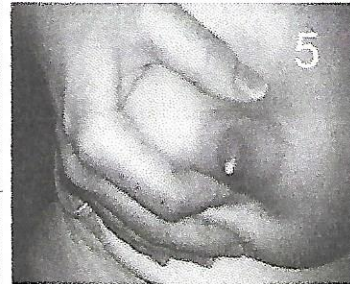
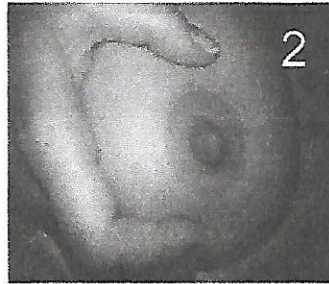


Extracción Manual

La extracción manual es una habilidad muy útil cuando necesita vaciar sus senos y no tiene al bebé con Ud. o el bebé no está disponible para amamantar. En los primeros días después del nacimiento, la extracción manual puede ser más efectiva que el saca-leche para remover el calostro. Si su bebé necesita un suplemento en los primeros días, use la extracción manual para darle la leche que él necesita!

Rutina de Extracción Manual:

1. Aplique calor, masajee y frote suavemente los senos
2. Coloque sus dedos detrás de la aureola
3. Presione hacia su pecho
4. Comprima con los dedos para extraer la leche
5. Relajese y repita todo de nuevo varias veces
6. Exprima por 5-7 minutos
7. Vaya moviendo los dedos y colocándolos en distintos lugares en el seno
8. Masajee y frote suavemente el seno
9. Presione hacia su pecho
10. Comprima con los dedos para extraer leche
11. Exprima leche por 3-5 minutos
12. Masajee y frote suavemente el seno
13. Vaya moviendo los dedos y colocáolos en distintos lugares en el seno
14. Exprima leche por 1-2 minutos
15. El ciclo completo demora 20-30 minutos



**Mire este video mientras hace la extracción manual
para que vea la técnica en acción!**

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Suministrado por Recursos de Educación en Lactancia. Puede ser copiado y distribuido libremente. 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.