

NUTRICIÓN por su cuenta

Lección a su propio paso

SP-000-25 02/2007



El agarre más cómodo: una guía para amamantar exitosamente, clase para tomar en casa

(Necesitará un reproductor de DVD)



Bienvenido a El agarre más cómodo: una guía para amamantar exitosamente, clase para tomar en casa. Esta clase le mostrará como alimentar a su bebé utilizando el agarre dirigido por la barbilla. Es una manera de acercar al bebé al pecho de modo que la barbilla toque el pecho primero para que tome suficiente leche y usted esté cómoda. Por favor, invite a su pareja, a su mamá y a demás familiares y amigos a que tomen la clase con usted.

Materiales que deben estar anexos a esta lección:

- El DVD El agarre más cómodo: una guía para amamantar exitosamente
- El folleto Guía de instrucciones para darle a su bebé lo mejor
- Una lista de lugares a donde llamar para ayuda con la lactancia materna

Para obtener crédito por tomar esta clase:

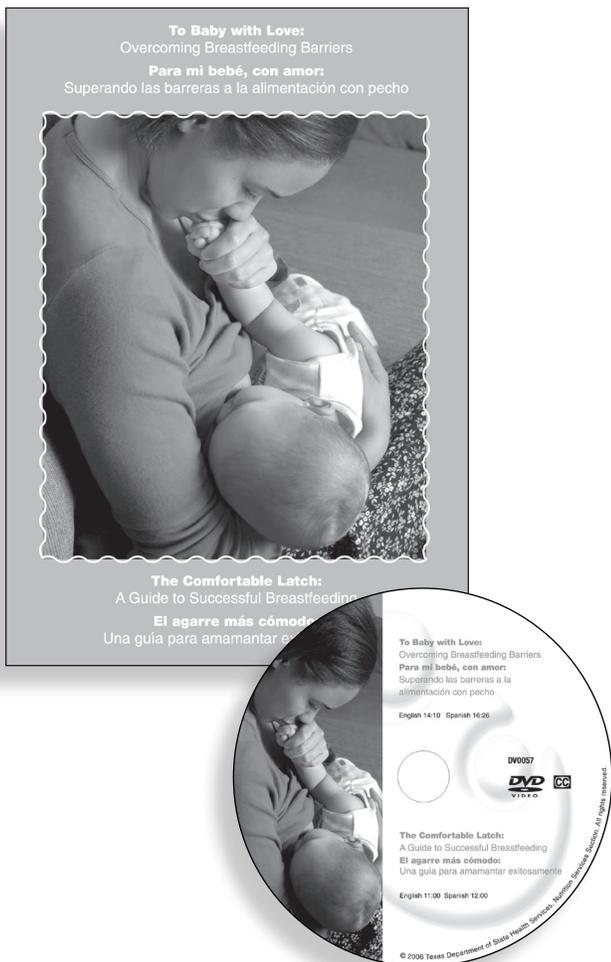
1. Siga los siguientes cinco pasos sencillos.
2. Lleve la lección completa a su próxima cita de WIC.



PRIMER PASO: ¡INVITE A SUS FAMILIARES Y AMIGOS A QUE TOMEN ESTA CORTA CLASE CON USTED!

Un buen sistema de apoyo es una de las claves para amamantar exitosamente. Invite a su pareja, a su mamá y a cualquier otro familiar o amigo que le vaya a ayudar después del parto a tomar la clase con usted. Entre más sepan sobre la lactancia materna, más cómodos se sentirán para ayudarla después de que nazca el bebé. ¡Además, será más divertido tomar la clase juntos!

SEGUNDO PASO: VEA EL PROGRAMA DE DVD EL AGARRE MÁS CÓMODO: UNA GUÍA PARA AMAMANTAR EXITOSAMENTE



TERCER PASO: LEA ESTA SECCIÓN EN VOZ ALTA A LOS FAMILIARES O AMIGOS QUE TOMEN LA CLASE CON USTED MIENTRAS HACEN LAS DEMOSTRACIONES JUNTOS.

Para demostrar por qué hacer que la barbilla toque primero el pecho ayuda al bebé a abrir más la boca y agarrar más pecho, ponga las manos enfrente de usted como si estuviera agarrando un sándwich grande.

Primero, agarre el sándwich a la altura del pecho. Ahora vea directo hacia abajo, trate de darle una buena mordida. No puede abrir mucho la boca, ¿verdad? Ahora trate de tragar mientras ve directo hacia abajo. ¿Ve qué difícil es abrir bien la boca y tragar cuando tiene la barbilla pegada al pecho?

Ahora suba el sándwich arriba de la cabeza y trate de darle una mordida mientras mira directo hacia arriba, o solo intente tragar. Quizás pueda abrir la boca más pero es igual de difícil tragar, ¿verdad?



Ahora póngase el sándwich justo enfrente de la nariz, de modo que casi le toque la nariz. Ahora muy despacio levante la cabeza y trate de darle una mordida grande al sándwich. ¿Ve cómo la barbilla va hacia el sándwich primero y la nariz se separa un poco? ¿Ve como puede abrir más la boca? Puede morder un pedazo más grande del sándwich así, ¿verdad?

Exactamente así es como un bebé necesita prenderse al pezón de la mamá para que agarre más del pecho y para que los pezones de la mamá no se pellizquen o irriten. Así que, nuevamente, la clave para amamantar con éxito y comodidad está en el agarre, la forma en que el bebé se prende al pecho. Los bebés solo necesitan un poco de ayuda con esto hasta que están lo suficientemente grandes y fuertes para controlar sus propios movimientos de la cabeza.

Si el pezón se ve pellizcado, plano o arrugado cuando sale de la boca del bebé, eso quiere decir que el bebé ha estado agarrando la punta del pezón con la parte de enfrente de la boca. El bebé necesita un poco más del

tejido del pecho para que la punta del pezón le llegue hasta el fondo de la garganta y así no causar dolor de pezón.

CUARTO PASO: MIRE LA GUÍA DE INSTRUCCIONES PARA DARLE A SU BEBÉ LO MEJOR Y LA LISTA DE LUGARES A DÓNDE LLAMAR PARA AYUDA CON LA LACTANCIA MATERNA

Si no está segura si lo está haciendo bien, mire la Guía de instrucciones para darle a su bebé lo mejor. Pregúntele a su pareja o a un familiar si el bebé se ve igual cuando está agarrado a su pecho que los bebés en la guía de instrucciones. Si todavía no está segura si lo está haciendo bien o si siente dolor, llame a la oficina de WIC o a alguien en la lista de lugares a dónde llamar para ayuda con la lactancia materna. Para poder ayudarla, una consejera de lactancia quizás necesite ver cómo está cargando al bebé y aproximándolo al pecho.



QUINTO PASO: CONTESTE ESTAS PREGUNTAS

Por favor, conteste las siguientes preguntas sobre El agarre más cómodo: una guía para amamantar exitosamente marcando con un círculo las respuestas correctas. Algunas preguntas quizás tengan más de una respuesta correcta. Le puede pedir a su pareja, su mamá, o cualquier otra persona que tomó la clase con usted que le ayude a contestar las preguntas.

1. ¿Qué dijo el DVD acerca de por qué es tan importante la colocación de la barbilla del bebé en el pecho para amamantar exitosa y cómodamente?
 - a. Porque la mandíbula inferior del bebé hace todo el trabajo.
 - b. Porque permite que el bebé abra más la boca y agarre más pecho, lo que le coloca el pezón más al fondo de la boca.
 - c. Porque crea una vía de respiración para la nariz del bebé.
 - d. Todas las respuestas anteriores.
2. Una vez que termine la alimentación, ¿cuáles son algunas formas de verificar si la alimentación salió bien?
 - a. El pezón se ve igual antes y después de que el bebé se lo meta a la boca.
 - b. El bebé termina la alimentación por sí mismo.
 - c. El bebé se ve satisfecho o “adormilado de tomar tanta leche” y relajado.
 - d. El bebé quizás tenga los labios bien cerrados y las manos más relajadas.
 - e. Todas las respuestas anteriores.

3. ¿Logró que sus familiares o amigos participaran en la clase?
 - a. Sí b. No
4. Si contesta “Sí”, ¿quién participó? (Marque todas las que sean pertinentes).
 - a. Su pareja
 - b. Su mamá
 - c. Su papá
 - d. Su hermana
 - e. Una amiga
 - f. Otro _____
5. ¿Le gustó esta clase?
 - a. Sí b. No
6. ¿Cree que esta es un buena clase para ofrecer a las mujeres en el programa WIC?
 - a. Sí b. No

¿Por qué? o ¿Por qué no? _____

7. ¿Le gustaría tomar más clases de WIC en casa como lo hizo con esta?
 - a. Sí b. No

Comentarios _____

Traiga esta hoja con sus respuestas a su siguiente cita de WIC para recibir sus beneficios de alimentos.