Guía de lactancia materna

CÓMO TENER UN EXCELENTE COMIENZO

Guía de lactancia materna
Cómo tener un excelente comienzo

Todos necesitamos una buena nutrición. Pero es aún más importante para los bebés y niños porque ellos necesitan una buena nutrición para poder crecer y desarrollarse.

La leche materna ofrece más que solo nutrición. También protege a su bebé. La leche materna ayuda a prevenir que su bebé se enferme. Y reduce los riesgos de que sufra asma, alergias y el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).

La leche materna protege a su hijo por mucho tiempo, mucho después de que usted deje de amamantar. Por ejemplo, reduce el riesgo de que el bebé tenga sobrepeso en el futuro. Y reduce el riesgo de diabetes en los adultos y algunos tipos de cáncer.

Amamantar también es bueno para usted. Reduce el riesgo de que usted padezca cáncer del seno, cáncer de los ovarios y diabetes. Y quema alrededor de 600 calorías al día, lo cual hace más fácil perder parte del peso que aumentó cuando estaba embarazada. Amamantar también ayuda de otras maneras. Ayuda con el desarrollo del cerebro del bebé. Crea un fuerte vínculo entre usted y el bebé. Le ahorra dinero en fórmula para bebés y costos de atención médica y reduce los días que falta al trabajo. Y la leche materna es un recurso natural, de manera que ayuda a nuestro planeta.

Al amamantar, usted hace algo bueno para su salud y la de su bebé de por vida.

¡La felicitamos por amamantar!

tabla *de* contenido

GUÍA DE LACTANCIA MATERNA - CÓMO TENER UN EXCELENTE COMIENZO

2 DURANTE EL EMBARAZO
Su cuerpo está diseñado para amamantar
¿Cuánto tiempo debo amamantar?

3 LA PRIMERA HORA
Consejos para comenzar a amamantar con éxito
La primera hora de vida de su bebé

4 EL CALOSTRO
Extracción manual del calostro
Cuando llegue al cuarto

5 POSICIONES PARA ALIMENTAR AL BEBÉ
¿Cómo cargo al bebé para amamantarlo?

6 EL AGARRE CÓMODO
¿Cómo hago para que el bebé se agarre al pecho?

7 SEÑALES DE HAMBRE Y SATISFACCIÓN
¿Qué tan seguido debo alimentar a mi bebé?
¿Cómo sé cuándo está satisfecho mi bebé?

8 DESPERTAR AL BEBÉ
Bebé somnoliento

9 EL AUMENTO DE PESO
¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?

10 CÓMO BAJAR LA HINCHAZÓN
Siento los pechos muy llenos. ¿Tendré demasiada leche?
¿Tendré muy poca leche?

11 LLEVAR UNA CUENTA
Registro diario de la primera semana de lactancia materna
¿Cómo sé si va bien la lactancia materna?

13 CONSEJOS
¿Cómo sé cuándo debo llamar al doctor?
¿Cómo me cuido a mí misma?

Su cuerpo está diseñado para amamantar

Durante el embarazo, el cuerpo se prepara para amamantar. En el cuarto mes del embarazo, los senos empiezan a producir calostro, la primera leche para su bebé. El calostro puede ser amarillo o claro. El calostro que alimenta al bebé durante los primeros días después del nacimiento estimula el sistema inmunológico del bebé y le ayuda a hacer popó. Esto reduce las posibilidades de tener ictericia, un padecimiento en el que la piel y los ojos del bebé se vuelven amarillos.

El recién nacido tiene un estómago pequeñito, como del tamaño de una canica pequeña. El primer día, solo cabe en su estómago como una cucharadita de calostro cada vez que lo amamanta. El estómago y apetito del bebé crecerán a medida que él crece.

El calostro es lo único que el bebé necesita los primeros días después del nacimiento.

¿Cuánto tiempo debo amamantar?

Cualquier cantidad de leche materna es buena, pero entre más tiempo amamante, mejor. La Academia Americana de Pediatría dice que la mujer debe amamantar a su bebé «exclusivamente» (alimentarlo solo con leche materna) por los primeros 6 meses. Para entonces, la mamá debe empezar a alimentar al bebé con papilla y continuar amamantando, por lo menos hasta que el bebé tenga 12 meses. Los expertos dicen que la mujer debe continuar amamantando después de un año siempre y cuando la mamá y el bebé quieran hacerlo.

Consejos para comenzar a amamantar con éxito

Estos pasos le ayudarán a amamantar. Dígale a su enfermera que quiere seguir estos pasos.

1. Amamante dentro de la primera hora después del nacimiento, aunque tuviera un parto por cesárea.
2. Alimente al bebé solo con leche materna. Pida un sacaleches si el bebé no se está alimentando con pecho.
3. Mantenga contacto de piel a piel con el bebé lo más seguido posible. Esto significa que la piel del bebé toca su piel.
4. Tenga al bebé en su cuarto, día y noche, excepto para procedimientos especiales.
5. No le dé un chupón ni un biberón al bebé.

La primera hora de vida de su bebé

Al nacer el bebé, debe colocarlo en su pecho descubierto. El contacto de piel a piel le dará consuelo al bebé después del parto. El personal se puede encargar de lo más necesario mientras usted carga al bebé. El bebé empezará a buscar el pecho y pezón. Cabeceará mientras se arrastra hacia al pecho. Quizás tome un poco de tiempo, pero el bebé se agarrará al pecho cuando esté listo. Es verdaderamente impresionante mirar al bebé encontrar el pecho y empezar a alimentarse.

Si en la primera hora no muestra interés, póngale la mejilla sobre uno de los pechos para que pueda sentir, oler y probar el pezón. Si todavía no muestra interés en alimentarse, pida ayuda. Su bebé debe tomar el pecho dentro de la primera hora del nacimiento, o poco después.

Extracción manual del calostro

Algunos bebés tienen mucho sueño durante los primeros días o necesitan más tiempo para practicar la alimentación con pecho. Si su bebé no se quiere alimentar del pecho, usted tendrá que sacarse la leche materna a mano. A esto se le llama "extracción manual". Es mejor extraerse el calostro a mano en vez de usar un sacaleches porque el calostro puede pegarse a las partes del sacaleches y quizá usted no pueda recolectar tanto.

Para extraer la leche a mano:

1. Lávese las manos.
2. Use un recipiente limpio con abertura ancha o una cuchara para recoger el calostro.
3. Coloque el recipiente limpio cerca del pezón. Con la otra mano, coloque el pezón entre los dedos y el pulgar a una distancia de 1 a 2 pulgadas en línea vertical.
   - Presione el dedo índice y el pulgar hacia las costillas.
   - Apriete suavemente y recoja la leche en la taza.
   - Relaje la mano.
   - Repita el proceso. Presione, apriete suavemente, relaje la mano y repita.
4. Quizá pasen algunos minutos antes de que salga el calostro. El bebé solo necesita cerca de una cucharadita cada vez que usted lo amamanta.
5. Pídale a una enfermera o a una consejera de lactancia que le ayude a extraer y dar el calostro al bebé.

Cuando llegue al cuarto

- Pida tener al bebé con usted en su cuarto todo el tiempo, día y noche.
- Alimente al bebé solo con leche materna. No le dé biberones ni chupones.
- Cargue a su bebé de piel a piel lo más seguido posible.

A los bebés les encanta el contacto de piel a piel. Cuando llegue al cuarto, vista al bebé solo con un pañal, gorra y calcetines y téngalo en su pecho descubierto. Cúbrale la espalda con una cobija. Meta las puntas de la cobija detrás de su propia espalda para que esté bien arropado cerca de usted. También puede ponerse una cobija alrededor de los hombros. Además, el contacto de piel a piel con el papá es una buena manera para que el papá forme un vínculo con el bebé.

Cargar al bebé de piel a piel le ayuda a:

- Tomar mejor del pecho
- Llorar menos
- Recuperarse del parto más rápidamente

¿Cómo cargo al bebé para amamantarlo?

Hay varias posiciones que puede usar. Pruebe varias posiciones para encontrar la que funcione mejor para usted.

Posición reclinada

- Reclínese y use almohadas para apoyo y comodidad.
- Coloque al bebé boca abajo entre los senos.
- Deje que el bebé busque, se arrastre, se arrime y agarre el pecho. Ayude al bebé de cualquier manera que se sienta natural.
- Póngale al bebé una cobija en la espalda si es necesario.

Posición de cuna cruzada

- Póngase una almohada en el regazo para acercar al bebé al nivel del pecho. Ponga al bebé en la almohada, de modo que la panza esté en contacto con la suya, con la nariz frente al pezón.
- Sostenga la cabeza del bebé poniendo la mano en la base del cráneo.
- Eleve el pecho para traer el pezón hasta el nivel de la nariz del bebé. Para elevar el pecho, reclínese y ponga los dedos debajo del pecho, cerca de las costillas, con la mano alejada del pezón.
- Una vez que el bebé tenga un buen agarre, usted puede soltar el pecho y poner su brazo alrededor del bebé en la posición de cuna habitual. Si sus pechos son grandes, quizá tenga que sostenerlos todo el tiempo.

Posición de pelota de fútbol americano

- Coloque una almohada a su lado.
- Acueste al bebé sobre la almohada de modo que las piernas del bebé le queden por debajo del brazo.
- Deslice el brazo debajo de la espalda del bebé. Apoye con la mano la base de la cabeza y el cuello del bebé.

Posición reclinada de un lado

- Acuéstese de lado con las piernas dobladas. Colóquese almohadas entre las rodillas, debajo de la cabeza y el cuello y detrás de la espalda si es necesario.
- Ponga al bebé de lado, frente al pezón.
- Apoye al bebé con el brazo, una almohada o una cobija enrollada detrás de él.

¿Cómo hago para que el bebé se agarre al pecho?

Si usa la posición reclinada, permita que el bebé se agarre cuando esté listo. Si usa una de las otras posiciones, usted controlará el agarre más que el bebé.

Siga estos consejos

1. Cargue al bebé de manera que le quede la nariz en línea con el pezón. Toque la nariz y el labio superior del bebé con el pezón.

2. Espere a que el bebé abra bien la boca.

3. Rápidamente, acerque al bebé al pezón y al pecho de modo que la barbilla toque el pecho primero y se le llene la boca con el pezón y el pecho.

4. Si siente jalones o pellizcos dolorosos, deslice el dedo dentro de la comisura de la boquita para interrumpir la succión e inténtelo otra vez. Quizás tenga que intentarlo varias veces hasta tener un agarre bueno y cómodo.

El bebé tiene un buen agarre si:

- Usted no siente dolor agudo. Es normal sentir jalones suaves.
- Los labios del bebé dan hacia fuera, no hacia dentro.
- Se observa más areola (la parte oscura alrededor del pezón) por encima de la boca del bebé que por debajo.
- Tiene la barbilla hundida en el pecho y la nariz lo roza ligeramente.
- El bebé abre bien la boca, como si bostezara.

Después de los primeros dos días, quizá usted también:

- Oiga al bebé tragar; o
- Vea leche goteando de la boca del bebé o del otro pecho.

El pezón se debe ver igual antes y después de que el bebé se lo meta a la boca. Si el pezón se ve hundido al salir de la boca del bebé, no tiene un buen agarre. Cerca de la mitad de los bebés no tienen un buen agarre el primer día. Pida ayuda inmediatamente y tenga paciencia. Quizá tome unos días para que usted y su bebé aprendan el arte de amamantar.

¿Qué tan seguido debo alimentar a mi bebé?

El bebé está listo para alimentarse en cualquier momento que muestre las **primeras señales de hambre**, las cuales son:

- Se le mueven los ojos bajo los párpados
- Hace movimientos de chupar mientras duerme
- Se mueve agitadamente mientras duerme
- Se lleva las manos a la boca

No espere hasta que esté molesto o llore. Eso hace más difícil amamantarlo.

Si alguien ofrece llevar al bebé a la sala de recién nacidos para que usted descanse, dígale que quiere que el bebé permanezca en su cuarto. Compartir la misma habitación protege a usted y al bebé de infecciones y les ayuda a dormir mejor. Además, usted tendrá más contacto de piel a piel con su bebé y conocerá sus señales de hambre más rápido.

¿Cómo sé cuándo está satisfecho mi bebé?

Cuando el bebé esté satisfecho, se lo indicará al:

- Soltar el pecho y el pezón
- Quedarse dormido y dejar de chupar
- Relajar las manos y el cuerpo

Si el bebé suelta el pecho y se ve relajado y con sueño, probablemente tuvo una buena toma. Si deja de chupar y no suelta el pecho por sí solo, deslice el dedo por la comisura de su boquita para romper la succión. Hágalo eructar y ofrézcale el otro pecho. Es posible que quiera alimentarse otra vez inmediatamente o puede seguir con el otro pecho en unos minutos o en unas horas.

Si el bebé suelta el pecho llorando, probablemente no tiene un buen agarre. Pida ayuda inmediatamente.

Bebé somnoliento

El bebé somnoliento no muestra bien las señales de hambre.

Trate de despertar al bebé primero con una variedad de movimientos y sonidos, como usar diferentes posiciones, palabras y sonidos, y tocar diferentes partes de su cuerpo. Luego, prepárese para la toma.

- Mantenga al bebé en contacto de piel a piel y toque o masajéele suavemente la espalda, los brazos, las manos y los pies.
- Háblele en una voz calmada.
- Cuando empiece a moverse más o abra los ojos, acérquelo al pecho para la toma.
- Cuando deje de chupar, suavemente apriete y masajéese el pecho. Mueva la mano a una parte distinta del pecho para masajear y apretar cada vez que el bebé deja de chupar.

La mayoría de los bebés somnolientos mostrará mejor las señales de hambre después de unos días. Quizá tome de 10 a 15 minutos para despertar a un bebé somnoliento.

El bebé somnoliento:

- debe ser amamantado por lo menos 8 veces al día, o sea, cada 1 a 3 horas durante el día, y
- no debe dormir más de un periodo de 4 horas seguidas en 24 horas.

¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?

El aumento de peso es la mejor manera de saber que su bebé está comiendo lo suficiente. También es útil llevar una cuenta de cuántos pañales mojados y sucios tiene el bebé.

Quizá algunos de los pañales mojados del bebé tengan color amarillo claro, rosado o rojo y otros tengan heces de color negro, café o verdoso durante los primeros 2 a 3 días.

Uso promedio de pañales durante las primeras 4 semanas

Día	Pañales mojados	Color de la orina	Pañales sucios	Color de las heces
1	El número varía	Amarillo/rosado/rojo	El número varía	Negro
2	El número varía	Amarillo/rosado/rojo	El número varía	Negruzco/verde
3	3 o más	Amarillo/rosado/rojo	3 o más	Verdoso/amarillo
4	4 o más	Transparente/Amarillo claro	3 o más	Verdoso/amarillo, granuloso
5 a 28	6 o más	Transparente/Amarillo claro	3 o más	Amarillo, granuloso

Las heces del bebé pueden parecer acuosas y granulosas y en otras ocasiones se parecen más a queso cottage. Para el día 6, muchos de los bebés que se alimentan con pecho ensuciarán casi todos los pañales. Al menos 3 o 4 de esos pañales deberían tener una cantidad grande de heces, del tamaño aproximado de una pelota de golf, pero blandas y extendidas. Después de 4 a 6 semanas, el bebé quizá solo haga popó unas veces a la semana.

Día 1

Día 3-4

Día 5

Los recién nacidos a menudo bajan de peso durante los primeros días de vida. Ya para los días 10 a 14, el bebé debe recuperar el peso que tuvo al nacer. Después de recuperar el peso que tenía al nacer, debe aumentar de 4 a 8 onzas por semana. Asegúrese de ver al proveedor de atención médica del bebé dentro de 3 a 5 días del alta del hospital para verificar que el bebé está aumentando de peso. Use el **Registro diario de lactancia materna de la primera semana** en la página 11 de este libro para llevar una cuenta de los pañales del bebé. Cuando el bebé cumpla 4 días, complete el cuestionario **¿Cómo sé si estoy amamantando bien a mi bebé?** en la página 12.

Siento los pechos muy llenos. ¿Tendré demasiada leche?

Cuando el bebé cumpla de 2 a 5 días, el suministro de leche aumentará y los pechos se sentirán más pesados. Amamante al bebé a menudo para que los pechos no se le llenen demasiado.

Si los pechos se le llenan demasiado, dese una ducha corta con agua tibia o póngase una toalla húmeda y tibia sobre los pechos y pezones por 1 o 2 minutos y extráigase un poco de la leche a mano antes de cada toma. Masajee suavemente los pechos con un movimiento hacia los pezones mientras amamanta al bebé. Puede usar paquetes de hielo hasta por 20 minutos entre cada toma si siente incomodidad con los pechos muy llenos.

Si los pechos están tan llenos que se le hace difícil extraerse la leche a mano, trate de ablandarlos con el método que encontrará en http://www.breastmilkcounts.com/spanish/educational-activities.php

¿Tendré muy poca leche?

Muchos bebés se alimentan muy a menudo durante ciertas horas del día, especialmente por la noche. Esto es normal. Entre más amamante a su bebé, más leche producirá. Amamante al bebé a menudo y no le dé fórmula para bebés. La lactancia materna exclusiva durante las primeras semanas es muy importante para establecer un buen suministro de leche.

En algún momento entre la primera y tercera semana de vida, es posible que el bebé quiera alimentarse con más frecuencia. Alrededor de este tiempo los pechos se ablandan por naturaleza y se sienten menos llenos. Esto no significa que no tenga suficiente leche. Quiere decir que el bebé está pasando por su primer estirón de crecimiento y el suministro de leche está cambiando para satisfacer las necesidades del bebé.

Trate de no darle fórmula para bebés. En cambio, organice una pequeña área o "nido" juntando los artículos que necesite a su alrededor, como bocadillos, bebidas, el teléfono, el control remoto, libros y revistas. Trate de pasar el mayor tiempo posible en su "nido" con el bebé para que lo pueda conocer y disfrutar. Relájese y amamante tantas veces como quiera el bebé.

Los estirones de crecimiento por lo normal suceden a estas edades.

- De 1 a 3 semanas
- A las 6 semanas
- A los 3 meses

Registro diario de lactancia materna de la primera semana

Nombre del bebé:	Fecha de nacimiento:	Hora de nacimiento:	Peso al nacer:

- Escriba en cada cuadro la hora de inicio y el día de la semana. La hora de inicio debe ser la hora en que nació el bebé y debe ser la misma para todos los días.
- El día de la semana debe cambiar todos los días.
- Trace un círculo alrededor de una A cada vez que amamanta a su bebé.
- Trace un círculo alrededor de una M cada vez que su bebé moja un pañal.
- Trace un círculo alrededor de una S cada vez que su bebé ensucia un pañal.
- Trace un círculo alrededor del signo + si su bebé ha mojado o ensuciado más de la meta diaria de pañales.

Día 1 (Primeras 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:													Meta
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	Más de 6
Pañales mojados	(amarillo claro/rosado/rojo)													Cualquiera
Pañales sucios	(heces negras y pegajosas)													Cualquiera

Día 2 (Primeras 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:													Meta
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	(amarillo claro/rosado/rojo)													Cualquiera
Pañales sucios	(heces cafés o negras y pegajosas)													Cualquiera

Día 3 (Terceras 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:													Meta
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	M	M	M	+	(amarillo claro/rosado/rojo)									3-5 o más
Pañales sucios	S	S	S	+	(verdoso)									3-5 o más

Día 4 (Terceras 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:													Meta
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	M	M	M	M	+	(transparente/amarillo claro)								3-5 o más
Pañales sucios	S	S	S	S	+	(verdosos a amarillos)								3-4 o más

Día 5 (Quintas 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:													Meta
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	M	M	M	M	M	+	(transparente/amarillo claro)							4-6 o más
Pañales sucios	S	S	S	S	+	(amarillo, granuloso)								3-4 o más

Días 6 a 28

Hora de inicio:	Día de la semana:													Meta
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	M	M	M	M	M	M	+	(transparente/amarillo claro)						4-6 o más
Pañales sucios	S	S	S	S	+	(amarillo, granuloso)								3-4 o más

Amamante a su bebé hasta que él termine la toma. Póngalo a eructar y siempre ofrézcale el otro pecho. Puede ser que se llene con solo un pecho, pero usted siempre debe ofrecerle el otro para estar segura. NO es posible amamantar demasiado. SÍ es posible amamantar muy poco.

Es normal que un bebé amamantado tenga heces blandas y líquidas, y que cambien de color durante los primeros días. Para el cuarto día deben ser amarillas. Quizás parezcan granulosas o como requesón (queso *cottage*).

Probablemente su bebé se esté alimentando lo suficiente durante su primera semana si satisface las metas del número de alimentaciones diarias y pañales mojados y sucios, y recupera su peso al nacer cuando tenga de 10 a 14 días. Algunos bebés pasarán días sin ensuciar pañales, y esto también es normal.

Si tiene preguntas sobre cómo usar este registro, por favor, llame a su consejera de lactancia de WIC. Si su bebé no satisface las metas, llame a su doctor y a su consejera de lactancia de WIC.

Lleve este registro al doctor de su bebé cuando lo lleve a su primera consulta, que debe ser cuando tenga de 3 a 5 días de nacido.

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.
© 2012 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados stock no. F13-06-13104 6/12

TEXAS Department of State Health Services

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families Opciones sabias • Familias sanas

¿Cómo sé si estoy amamantando bien a mi bebé?

Las siguientes preguntas le ayudarán a saber si usted y su bebé empezaron correctamente la lactancia materna.

Conteste estas preguntas cuando el bebé tenga 4 días de nacido.

¿Cree que la lactancia materna va bien?	❑ Sí	❑ No
¿Se oye mejor ahora cuando traga el bebé que durante sus primeros días en el hospital?	❑ Sí	❑ No
¿Puede el bebé agarrarse a sus senos sin que usted sienta molestias?	❑ Sí	❑ No
¿Le avisa el bebé cuando tiene hambre?	❑ Sí	❑ No
¿Está el bebé alerta y activo? (Conteste "No" si casi siempre tiene que despertar al bebé para alimentarlo).	❑ Sí	❑ No
¿Se desprende el bebé del pecho por su cuenta después de cada toma?	❑ Sí	❑ No
¿Parece que el bebé está calmado y satisfecho después de cada toma?	❑ Sí	❑ No
¿Siente usted los pechos llenos antes de amamantar?	❑ Sí	❑ No
¿Tiene en el seno algunas partes sensibles y adoloridas que están firmes y rojas?	❑ No	❑ Sí
¿Amamanta al bebé por lo menos de 8 a 12 veces al día?	❑ Sí	❑ No
¿Se despierta el bebé por lo menos una vez durante la noche para que lo amamante?	❑ Sí	❑ No
¿Le duelen los pezones o se ven arrugados cuando su bebé se desprende del pecho?	❑ No	❑ Sí
¿Tiene el bebé evacuaciones suaves y de color amarillo mostaza?	❑ Sí	❑ No
¿Ensucia el bebé 3 o más pañales al día con heces de un tamaño más grande que una moneda de 25¢?	❑ Sí	❑ No
Cuando nota el pañal mojado, ¿es la orina de color entre transparente y amarillo claro? (Los pañales mojados que tienen color rosado o rojo después del día 4 pueden indicar deshidratación).	❑ Sí	❑ No
¿Moja el bebé por lo menos de 3 a 5 pañales en 24 horas?	❑ Sí	❑ No

Si solo marcó respuestas en la columna izquierda, ¡a usted le va bien!

Si marcó alguna respuesta en la columna derecha, llame inmediatamente a su consejera de lactancia de WIC.

Llame a la consejera de lactancia de WIC siempre que tenga alguna pregunta o inquietud acerca de la lactancia materna.

LA LECHE MATERNA
CADA ONZA CUENTA™

Adapted from The Breastfeeding Resource Center, Mercy Health Center, Oklahoma City, OK and The Lactation Program, Presbyterian/St. Luke's Medical Center, Denver, CO

¿Cómo sé cuándo debo llamar al doctor?

Debe llamar al doctor si el bebé:

- No ha recuperado el peso que tenía al nacer al cumplir 2 semanas.
- Moja menos de 6 pañales al día para el día 6.
- Ensucia con popó menos de 3 pañales al día para el día 3.
- Todavía tiene heces negras para el día 4.
- No se despierta para alimentarse por lo menos 8 veces al día.
- Se duerme o deja de comer inmediatamente después de agarrarse al pecho.

¿Cómo me cuido a mí misma?

Olvídese de los quehaceres de la casa y trate de dormir cuando el bebé duerme. Cuando esté cansada, acuéstese para amamantar. Tenga bocadillos y refrescos cerca de usted cada vez que se siente a amamantar. Prepare comidas sencillas, como un sándwich, sopa y fruta. Limite las bebidas con cafeína a no más de 3 al día. La mayoría de los medicamentos se puede tomar sin peligro cuando está amamantando pero consulte con su doctor para estar segura. O llame al Infant Risk Center al 1-806-352-2519.

Muchas mujeres tienen dolor leve en los pezones durante los primeros días en que amamantan. Si la incomodidad solo ocurre al principio de las tomas y desaparece cuando la leche empieza a fluir o dentro de 30 segundos, esto probablemente es normal. Para calmar el dolor de los pezones, fróteles leche materna o use una crema de lanolina hecha para madres lactantes.

Si tiene dolor durante toda la toma o si el dolor es fuerte, consulte con una consejera de lactancia materna inmediatamente. Si tiene dolor solamente al principio de la toma y no desaparece dentro de 2 semanas, consulte a una consejera de lactancia materna. Llame a la oficina local de WIC para obtener ayuda con la lactancia materna. Lo más probable es que sienta dolor por la posición en que está el bebé o la manera en que se está agarrando. El dolor debe desaparecer después de que alguien le ayude a averiguar la causa.

No se dé por vencida. La lactancia materna se hace más fácil con el tiempo. Tómelo día a día y siéntase orgullosa de lo que está haciendo por el bebé. Le está dando al bebé el mejor comienzo en la vida.

AYUDA E INFORMACIÓN SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

¿Quiere hablar con alguien acerca de la lactancia materna?

La mayoría de las clínicas de WIC tiene madres consejeras de lactancia materna que pueden ayudar con lo básico de la lactancia materna y consultoras de lactancia certificadas por el consejo internacional para ayudarle con problemas más difíciles. Las madres consejeras son mamás de WIC igual que usted que han amamantado a sus propios hijos. WIC les da capacitación para ayudar a otras mamás. Llame a la clínica local de WIC para hablar con una consejera de lactancia materna.

Visite The Lactation Care Center, The Lactation Foundation o Mom's Place en Facebook para hacer una pregunta, o llame para hablar con una consejera de lactancia.

Mom's Place, Austin - 1-800-514-6667

The Lactation Foundation, Houston - 1-877-550-5008

The Lactation Care Center, Dallas – 1-855-550-6667

Únase en Internet a un grupo de lactancia materna para mamás.

http://www.llli.org/langespanol.html

http://www.breastfeeding.com/forums/

http://messageboards.ivillage.com/ivpsbreastfeed?ice=ivl,searchmb

http://forum.kellymom.net/

Para más información sobre la lactancia materna, visite http://www.breastmilkcounts.com/spanish/index.php.

LA LECHE MATERNA
CADA ONZA CUENTA

TEXAS Department of State Health Services

TEXAS WIC Smart Choices • Healthy Families

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.
© 2012 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.
Stock no 13-220A rev. 4/12