



Guía para Embarazadas y Madres Primerizas

**USTED
TIENE TODO
LO QUE
NECESITA**

**ALIMENTE A SU
BEBE CON
LECHE MATERNA**

¿Por qué Recomiendan los Médicos Amamantar?

Los expertos en salud de todo el mundo coinciden en que la leche materna es lo mejor para los bebés. Recomiendan dar sólo leche materna durante los primeros seis meses de vida, y luego combinar la lactancia con alimentos sólidos apropiados hasta por lo menos el primer año de edad.

Nada es comparable a la leche materna. Es el mejor alimento para su bebé. Contiene todos los nutrientes que necesita para crecer, desarrollarse y progresar. Además, como es más fácil de digerir que la fórmula, los bebés amamantados tienen menos períodos de irritabilidad.

La leche materna mantiene a los bebés sanos. Amamantar protege a los bebés de enfermedades comunes como infecciones de oído, respiratorias y diarrea porque contiene sustancias protectoras. También reduce el riesgo de muerte súbita del lactante. Los bebés amamantados corren menos riesgo de tener problemas crónicos como diabetes, ciertos tipos de cáncer, obesidad, asma y alergias.

Amamantar es bueno para la salud de las madres. Los estudios han encontrado que las mujeres que amamantan tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer de seno y ovario. Además, muchas mujeres recuperan el peso que tenían antes del embarazo y se ponen en forma más rápidamente.

La leche materna es especial. A diferencia de la fórmula, la leche materna cambia constantemente, con el tiempo y durante cada sesión de alimentación. Los estudios muestran que los bebés amamantados, al crecer, son menos caprichosos con las comidas porque están acostumbrados a los diferentes sabores de la leche materna.

Amamantar ahorra dinero. La leche materna es gratuita y no requiere ningún equipo especial. Además, reduce los costos de atención médica porque los bebés amamantados suelen requerir menos medicamentos y visitas al pediatra.

Qué Hacer ... Antes del Parto

Para amamantar con éxito, hay muchas cosas que usted puede hacer antes de que su bebé nazca.

Dígales a su familia y amigos que piensa amamantar. Si saben de sus intenciones, estarán mejor preparados para ayudarle cuando el bebé llegue.

Aproveche las clases y lea sobre el amamantamiento. Infórmese lo más posible mientras tiene tiempo.

Evite las muestras gratuitas de fórmula de alimentación. Las madres que guardan estas muestras tienden a dejar de amamantar antes

Hable de sus objetivos de amamantar con su médico y el pediatra que ha elegido para su bebé para asegurarse de que todos sepan lo que USTED desea. Incluya estos objetivos en su plan de parto y compártalos con el personal del hospital.

Hable con su médico acerca de su plan de parto. Entérese de cómo medicamentos para el dolor y la manera en que su bebé nace puede afectar la lactancia materna. Explore diferentes opciones para el alivio del dolor durante el parto.

Anote los nombres y números telefónicos de los recursos de apoyo al amamantar en su comunidad. Guárdelos en un lugar accesible para cuando vuelva del hospital a su casa.

Infórmese sobre el comportamiento de los recién nacidos. Aprenda las señales de los bebés para darse cuenta cuando el suyo esté listo para tomar el pecho. Averigüe cómo tranquilizar a un recién nacido, para estar preparada.



Cuando su Bebé Nazca . . .

Sostenga a su bebé sobre su pecho en contacto de piel con piel lo más pronto posible. ¡Tal vez encuentre sus senos solo! La voz y el olor de la madre lo calman. Su bebé aprenderá a alimentarse estando en contacto con usted.

En el hospital, tenga al bebé en su cuarto. Si están juntos, usted podrá responder antes a sus señales de hambre. También les dará la oportunidad de fortalecer el vínculo entre ustedes.

Alimente a su bebé tan pronto como le muestre que tiene hambre. Preste atención a las señales: está más alerta o activo, gira la cabeza para buscar el pezón o se lleva los dedos o la mano a la boca. No espere hasta que lllore ya que estará frustrado y será más difícil amamantarlo.

Sepa que su bebé querrá tomar el pecho con frecuencia. Su barriguita es muy pequeña y la leche materna es fácil de digerir. Al principio, su cuerpo producirá cantidades pequeñas de una leche muy especial llamada calostro. Durante los primeros días de vida es todo lo que su bebé necesita. Amamantar con frecuencia, durante el día y la noche, ayuda a que su volumen de leche aumente y a que la leche le “baje” antes. Cuanta más leche tome el bebé, más leche producirá su cuerpo.

Alimente a su bebé sólo con leche materna. Si le da fórmula de alimentación o suplementos de agua, su bebé se sentirá demasiado lleno o somnoliento como para tomar el pecho. Esto puede reducir dramáticamente la cantidad de leche.

Al principio, amamantar puede ser difícil, pero recibir apoyo le ayudará a seguir amamantando. A las pocas semanas, la mayoría de las madres se sienten cómodas dando el pecho. Aproveche los conocimientos del personal del hospital y pregúnteles a quién puede consultar en su comunidad una vez que llegue a su casa.



Primera Leche...Colostro Es Todo lo que Bebé Necesita

El colostro es la leche que usted produce en los primeros días después del nacimiento del bebé. A menudo es grueso y puede ser claro o de color amarillento. El colostro cubre los órganos internos del bebé y ayuda a prevenir alergias, virus e infecciones. El colostro provee mucha protección; es comparable a aplicarle al bebé su primera inmunización.

Usted producirá cantidades pequeñas de colostro el primer día. A medida que crece el estómago del bebé, crece también su suministro de leche materna.

La mayoría de los bebés duermen profundamente dos horas después del parto y puede ser difícil despertarlos en las primeras 24 horas. Es importante despertar al bebé para amamantarlo a menudo, más o menos cada 2 a 3 horas.

Si tiene problemas para despertar al bebé, tenga contacto de piel a piel, algo que muchas veces lo despierta.

El Tamaño del Estómago de su Bebé.

Se sorprendería lo pequeño que es el estómago de su bebé cuando nace. Sólo puede retener 1 cucharadita cada vez que lo alimenta. A medida que comienza a aumentar la leche materna, el estómago de su bebé se hace cada vez más grande... ¡justo en su debido momento, su bebé recibirá la cantidad correcta de leche!



Señales de Éxito

En el primer mes de vida, su bebé toma el pecho por lo menos 8 a 12 veces cada 24 horas.

Cuando toma el pecho, su boca está muy abierta. Los labios deben estar doblados hacia afuera y debe tener la mayor parte de la piel oscura que rodea al pezón adentro de la boca, especialmente la parte de abajo. La barbilla del bebé debe estar en contacto con el seno. Sosteniéndolo estómago a estómago y sujetándolo del cuello y hombros puede ayudar a mantenerlo bien seguro. Trate de no empujar o forzar su cabeza contra el pecho.

Mientras el bebé toma el pecho, usted puede ver o escuchar cómo traga.

Al final de la primera semana, el bebé tiene por lo menos 4 evacuaciones intestinales suaves de color amarillo y 6 pañales mojados cada 24 horas. Las evacuaciones intestinales frecuentes son señal de un buen consumo de leche en los recién nacidos, pero después del primer mes de vida, evacúan con menos frecuencia.

Su bebé aumenta de peso. Lleve a su bebé al médico unos dos días después del alta del hospital para que lo pesen. Los recién nacidos suelen perder algo de peso después del parto, pero para las dos semanas de edad deberían recuperar el peso de nacimiento.

Recuerde que ...

El dolor en los pezones suele ser un signo de que el bebé no se prende bien al seno. Aunque esto es común cuando las madres y los bebés se están acostumbrando al amamantamiento, si el dolor persiste después unos días, podría indicar un problema. Amamantar con frecuencia no causa dolor en los pezones.

Si tiene los senos demasiado llenos, amamante más a menudo. Amamantar es la mejor manera de aliviar esta incomodidad.

Durante las primeras semanas, el horario de alimentación de su bebé podría ser impredecible. Puede esperar que tome el pecho en olas, por ejemplo, varias veces en unas pocas horas con períodos de sueño en el medio.

Si le da el pecho a su bebé en la cama, hágalo en forma segura. Asegúrese de que no haya almohadas, colchas o edredones mullidos. Ponga la cuna o el moisés al alcance de su cama y coloque al bebé allí para dormir.

Mi Plan de Amamantar ...

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

Mi objetivo es amamantar exclusivamente a mi bebé. Por favor, no le den a mi bebé ningún suplemento alimenticio antes de hablar conmigo o con la persona que me acompañe en el parto. Necesito que mi bebé se alimente con mi leche materna para establecer un buen suministro.

NO QUIERO BIBERONES NI CHUPONES

Por favor, no le den a mi bebé tetillas artificiales como chupetes o algún tipo de biberón con fórmula, agua o agua con glucosa. Si por motivos médicos hay que complementar la alimentación, primero quiero hablar con un consejero sobre la lactancia materna o pediatra acerca de métodos alternativos de alimentación con leche extraída.

CONTACTO- DE PIEL A PIEL

Cuando nazca mi bebé, quiero que lo coloquen en mi pecho, para que su piel esté en contacto con la mía por lo menos durante una hora. Si es posible, por favor, háganle evaluaciones rutinarias a mi bebé mientras está acostado en mi pecho. Durante nuestra estancia en el hospital, quiero abrazar a mi bebé para que su piel esté en contacto con la mía el mayor tiempo posible. Si necesitamos un poco más de calor, nos pueden poner una cobija encima, pero no entre nosotros.

PRIMERA HORA

Por favor, ayúdenme a iniciar la lactancia materna dentro de la primera hora después del parto. Esto significa colocar a mi bebé de manera que mi piel esté en contacto con la suya lo antes posible después del parto y ofrecer ayuda para empezar a amamantar cuando el bebé parezca estar listo (por ejemplo, al buscar el pecho, al lamerse los labios, etc.) Por favor, no obliguen a mi bebé a tomar el pecho si no muestra señales de estar listo. Más bien déjenlo conmigo para que mi piel esté en contacto con la suya hasta que esté listo para agarrar el pezón.

EXÁMENES RUTINARIOS

Por favor, examinen a mi bebé en mi presencia y no se lo lleven a menos que requiera tratamiento médico que no pueda hacerse en mi habitación.

CESÁREA DE EMERGENCIA

Si me hacen una cesárea, quiero abrazar a mi bebé para que mi piel esté en contacto con la suya tan pronto sea posible después de la operación. Si no puedo hacerlo por un tiempo después del parto, por favor, dejen que la persona que me acompañe en el parto abrace al bebé para darle contacto de piel a piel.

EL BEBÉ EN MI HABITACIÓN

Quiero tener a mi bebé en mi habitación las 24 horas del día para proveerle bastante tiempo de contacto con mi piel y saber cuándo está listo para comer y alimentarlo apenas vea que tiene hambre. Si por algún motivo mi bebé y yo no estamos en la misma habitación, por favor, tráiganmelo cuando muestre las primeras señales de hambre, como cuando se chupa las manos, hace sonidos de chupar, sus ojos hacen movimientos rápidos o empieza a buscar el pecho.

AYUDA CON LA LACTANCIA MATERNA

Por favor, enséñenme a cómo identificar cuando agarra bien el pezón, a colocar al bebé correctamente y a mejorar la forma de cómo agarra el pecho si es necesario. Por favor, enséñenme a reconocer las primeras señales de hambre y a saber si lo estoy amamantando correctamente.

EXTRACCIÓN DE LECHE

Si no puedo amamantar a mi bebé o si es separado de mí por razones médicas, quiero poder extraer mi leche dentro de las 6 horas después del parto. Si creen que voy a necesitar un sacaleches después de mi estancia en el hospital, por favor, recuérdeme de llamar a la oficina de WIC o al proveedor del seguro de salud.

FORMULA MARKETING

Por favor, no me den fórmula ni me muestren ningún material de mercadeo que promueva el uso de fórmula.

ASISTENCIA CON LA LACTANCIA MATERNA DESPUÉS DE SER DADA DE ALTA

Quiero que me digan a quién debo contactar en caso de que necesite ayuda con la lactancia materna cuando mi bebé y yo estemos en casa.

Producir Leche Materna

- Amamante a su bebé desde el principio y a menudo. Cuanta más leche de pecho tome su bebé, más leche producirá su cuerpo.
- Amamante a su bebé siempre que tenga hambre. Mire al bebé, no el reloj. Preste atención a sus señales de estar satisfecho en lugar de guiarse por el tiempo. Si el bebé está satisfecho después de un solo seno, está bien.
- Dígale “no” a los chupetes (chupones) y biberones hasta que su bebé tenga por lo menos tres a cuatro semanas de edad.
- No acepte muestras gratuitas, regalos o materiales educativos de las empresas de fórmula de alimentación infantil.
- Si tiene preguntas o inquietudes acerca del amamantamiento, comuníquese de inmediato con un especialista en lactancia materna, un nutricionista de WIC o con una madre que pueda aconsejarle, en lugar de dejar de amamantar o de ofrecer fórmula.

¿Tiene Preguntas? ¿Necesita Consejos?

Programa de Nutrición WIC de Massachusetts

(800) 942-1007

Massachusetts Breastfeeding Coalition

www.massbreastfeeding.org

Liga La Leche

(800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council

(617) 244-5102

Asociación Internacional de Consultores en Lactancia

www.ilca.org

Centro Nacional de Información de Salud para la Mujer

(800) 994-9662

ZipMilk

www.zipmilk.org

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic



TDD/TTY: (617) 624-5992

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

