

Aprenda sobre la lactancia materna

Tome clases prenatales y clases sobre la lactancia materna en su hospital local o en la clínica de WIC. Pídale libros, DVD, y otra información sobre la lactancia materna a la coordinadora de lactancia materna, a su madre consejera de WIC, a la asesora en lactancia materna o a la nutricionista. Cuanto más sepa sobre la lactancia materna, más fácil le resultará porque sabrá qué esperar.

Planee amamantar exclusivamente

La lactancia materna exclusiva significa que el bebé va a tomar sólo la leche de usted y nada más. La lactancia exclusiva es importante durante las primeras 4 a 6 semanas para poder establecer un buen suministro de leche materna. Si empieza con un buen suministro de leche, le resultará más fácil mantener el suministro de leche, si piensa regresar al trabajo o a las clases y tiene que extraerse la leche materna o combinar la alimentación con fórmula y la lactancia materna.

*Recuerde que cualquier cantidad de fórmula durante el primer mes puede reducir el suministro de leche materna.

Cree un sistema de apoyo

- Hágale saber a su médico que usted piensa practicar la lactancia materna. Asegúrese de que él/ella apoye la lactancia materna.
- Ayude a su familia a darle su apoyo al compartir con ellos los libros, DVD, e información que tiene sobre la lactancia materna. Esto es importante si no tiene familiares o amigas que hayan practicado la lactancia materna. Cuánto más aprendan sobre la lactancia materna, más cómodos se sentirán ayudándola cuando llegue el bebé.
- Hable con sus familiares y amigas sobre su intención de amamantar al bebé y hágales saber lo importante que es para usted y su bebé tener su apoyo.
- Durante el embarazo pida una consulta con una madre consejera de WIC. Las madres consejeras son mamás que participan en el programa de WIC que amamantaron a sus bebés y que han recibido capacitación para ayudar a las mamás a practicar la lactancia materna. Pueden responder preguntas, brindar apoyo y animar a las nuevas mamás.

Si usted tiene preguntas ...

llame a su madre consejera de WIC, a la coordinadora de lactancia materna, a la asesora en lactancia materna o a su médico.

Nombre:

Teléfono:

Aquí tiene una lista de los materiales que debería recibir de su madre consejera de WIC:

- Folleto, *Nutrición natural: La lactancia materna para el mejor inicio*
- Folleto, *5 pasos para que el bebé agarre bien el pecho.*
- Plan de amamantamiento / Tarjeta de la cuna
- Cartel colgante para la puerta
- Folleto, *Extracción y almacenamiento de la leche materna*

www.scdhec.gov/breastfeeding



ML-025510 1/2012

una guía para la nueva mamá: una lactancia materna en el hospital

naturalNutrition

Una lactancia materna exitosa en el hospital

Qué esperar y cómo hacer que sea memorable su experiencia en el hospital

Haga preparativos para su estancia en el hospital

Aunque no puede garantizar que la experiencia del parto sea exactamente cómo quiere que sea, la planificación e informar a sus cuidadores, familiares y amigas de sus deseos y necesidades pueden hacer que el evento sea más agradable y que la lactancia materna sea exitosa.

Limite las visitas

Por lo general, la estancia en el hospital después de dar a luz no es de muy larga duración. Piense limitar las visitas durante su estancia en el hospital. Haciendo esto, reducirá las distracciones y tendrá amplio tiempo para la lactancia materna. El bebé va a mamar cada 2 a 3 horas. Demasiadas visitas pueden resultar abrumadoras para usted y para su bebé durante estos momentos especiales cuando ustedes empiezan a conocerse.

Consejos para limitar las visitas:

- *Pídales a las personas que llamen en vez de visitarla o que esperen hasta que usted y el bebé vuelvan a casa.*
- *Dígales que si usted tiene que amamantar al bebé poco después de su llegada, es posible que no puedan quedarse por mucho tiempo.*
- *Dígales a sus familiares y amigas que usted sólo va a permitir un número limitado de visitas o que no va a permitir ninguna visita. Puede darle al personal hospitalario una lista de las personas a quienes les permite visitarla o puede solicitar que no haya visitas. El personal cumplirá con su solicitud y la ayudará a reducir a un mínimo el número de visitas.*

El alojamiento conjunto

En todo momento mantenga al bebé en el mismo cuarto con usted. Esto la ayudará a aprender las señales de hambre de su bebé. Amamantar al bebé cuando muestre las primeras señales de hambre lo tranquilizará y le hará saber que está a salvo en este nuevo mundo tan grande.

Señales tempranas de hambre:

- *Lame los labios y hace chasquidos con los labios*
- *Abre y cierra la boca*
- *Gira la cabeza cuando le toca la mejilla*
- *Se chupa los dedos o la mano*

Si su bebé tiene que salir del cuarto para que lo bañen o le pongan inyecciones o le realicen un análisis de sangre o cualquier otro procedimiento médico, usted puede enviar a su compañero o a otro familiar para que lo tranquilicen. Para reducir el número de veces que el bebé está lejos de usted, puede pedir si sería posible realizar los procedimientos en su cuarto.

Inicio temprano de la lactancia materna

Durante las primeras una o dos horas después del parto, su bebé estará alerta y dispuesto a mamar. Dígales a sus cuidadores que quiere amamantar a su bebé durante los primeros 30 a 60 minutos después del parto. Si nació por cesárea, dígame al personal que quiere empezar la lactancia materna tan pronto como sea posible.

Si el bebé tiene dificultades para chupar o para prenderse al pezón, ¡pida ayuda en seguida! Cuanto más temprano empiece la lactancia materna, más éxito tendrá.

Evite el uso de biberones y chupetes

Los biberones y chupetes pueden impedir que usted tenga un buen suministro de leche. También pueden provocar confusión tetina-pezón. Los bebés chupan el biberón o el chupete de forma diferente que chupan el pecho. Durante las primeras semanas de vida, la única cosa que el bebé debería chupar es el pecho de usted.

Un solo biberón de fórmula durante el primer mes:

- *Puede reducir su suministro de leche materna*
- *Puede ocasionar que empiece a dejar de amamantar al bebé*
- *Disminuye el efecto protector sobre el bebé de la leche materna*
- *Puede aumentar el riesgo de que el bebé tenga alergias y de que se enferme.*

Practique el contacto piel a piel

El contacto piel a piel es cuando usted carga al bebé, que viste sólo un pañal y una gorrita, contra su piel desnuda. Puede cubrir la espalda del bebé con una cobija. El contacto piel a piel debería empezar inmediatamente después del nacimiento de su bebé y luego debe hacerse tan frecuentemente como sea posible en el hospital. ***El contacto piel a piel es la mejor cosa que usted puede hacer para tener una lactancia materna exitosa.*** Algunos bebés entran en un sueño muy profundo unas dos horas después del nacimiento y puede ser difícil despertarlos durante las primeras 24 horas. Muchas veces el contacto piel a piel despertará al bebé y lo animará a mamar.

Consulte con la asesora en lactancia materna

Aunque usted cree que le va bien la lactancia materna, todavía puede hablar con la asesora en lactancia. Ella puede comprobar la posición del bebé y ver qué tan bien mama. La posición correcta y un buen agarre pueden evitar la irritación y otros problemas de la lactancia materna. Además, es un buen momento para preguntar sobre el tipo de apoyo que brinda el hospital después de que se la dé de alta.

Si su bebé no puede mamar por cualquier razón, es importante empezar a extraerse la leche materna con un sacaleches eléctrico ***bueno*** dentro de un plazo de 6 horas después del parto. La asesora en lactancia materna puede ayudarla a conseguir el tipo correcto de sacaleches y ayudarla con el uso de un sacaleches eléctrico.

Plan de alimentación infantil

Un plan de alimentación infantil es un plan por escrito de sus deseos respecto a la alimentación de su bebé. Usted deberá completar el plan con la familia y luego dárselo a los médicos y enfermeras o al personal hospitalario. Hasta puede pedirle al personal hospitalario que se adjunte el plan a su expediente médico. Dele al personal la tarjeta de la cuna y haga que la ponga en la cuna de su bebé. Es un buen recordatorio que usted quiere amamantar exclusivamente.

El programa WIC puede darle un plan de lactancia materna para informar a los cuidadores y al personal hospitalario sobre sus deseos respecto a la alimentación de su bebé. Llene el plan y dáselo al médico, al personal hospitalario, a su familia y amigas o a cualquier persona que vaya a estar involucrada con usted y su bebé mientras estén en el hospital.

