

Ready... Set...



Una guía para darle la bienvenida al nuevo miembro de su familia

¡Felicidades por su embarazo!

Tener un bebé es un evento maravilloso que cambia su vida cada vez que sucede. Tal vez ya haya notado cambios en su cuerpo, como la manera en que camina, senos más grandes y un bebé que va creciendo y moviéndose.

Aunque ya haya tenido un bebé, puede aprender algo nuevo de esta guía. Su propósito es presentar las recomendaciones científicas más actualizadas para ayudarle a alcanzar sus metas. También explica cómo se le cuidará a usted y a su bebé en el centro de maternidad después del parto.

No tema en escribir en la última página de este folleto. Allí puede anotar los detalles de su embarazo y parto y guardarlo como un recuerdo. También puede escribir notas o preguntas para cuando vea a su personal médico.



CAROLINA GLOBAL
BREASTFEEDING INSTITUTE

Version 2.Spanish, Updated March 2015

Traducción cortesía de Norma O. Escobar, IBCLC, RLC

Contenido

¿Que ha escuchado acerca de la alimentación infantil?

04 Entérese de la realidad!

Durante su estancia en el centro de maternidad

09 Contacto piel a piel

11 Bebé en la habitación

12 Alimentar a libre demanda / Uso del chupón

Información sobre lactancia y consejos

14 Ventajas de la lactancia materna exclusiva

15 Colocación y agarre /consejos para un buen comienzo

17 Producir y mantener su leche

18 Señas buenas / Señas de que necesita ayuda

En casa con el bebé

20 Respuestas a preguntas comunes

22 Las primeras semanas en casa

23 Preparándose para que otros cuiden al bebé

24 Para las parejas

25 Recursos de apoyo

¿Que ha escuchado acerca de la alimentación infantil?

Cada persona tiene sus propias opiniones sobre la alimentación infantil que se van formando conforme escuchamos de otras personas y por lo que vivimos. Como parte de su equipo de salud, queremos que usted reciba información correcta. Aprender sobre hechos reales les ayudará a tomar mejores decisiones como padres para que puedan hacer lo mejor por usted y por su familia.

¡Entérese de la realidad!

HECHO

Casi todas las madres dan pecho.

Por lo menos el 75% de las mujeres en los Estados Unidos dan pecho. Aun entre los grupos que no amamantan tanto, un 60% de ellos dan el pecho. Dar pecho es lo normal en los Estados Unidos.

HECHO

Amamantar no debe doler.

Puede ser incómodo al principio, pero no severo y no debe durar más de la primera semana. Dolor que continúa o que es severo no es normal y merece ayuda de un especialista en lactancia.

HECHO

Amamantar no hace que se ‘caigan’ los senos.

Todos los senos pierden su firmeza con la edad y las fluctuaciones de peso.

HECHO

No hay senos muy grandes ni muy pequeños para amamantar.

El tamaño no importa. Senos pequeños pueden hacer bastante leche y los bebés pueden mamar de pechos grandes también. Si tiene los senos muy separados o muy extraños, o si ha tenido cirugía o si le preocupa tener suficiente tejido mamario, hable con su médico o especialista en lactancia para recibir una evaluación.

HECHO

No hay un pezón del tamaño o forma perfecto para amamantar.

Los bebés maman de muchos diferentes tipos de pezones. Si le preocupan sus pezones, hable con su médico o especialista en lactancia para que le revisen.

HECHO

Amamantar es una habilidad nueva y lleva práctica y apoyo.

Dar pecho no es fácil para todas las mujeres. Téngase paciencia conforme usted y el bebé aprenden. Busque apoyo de amistades, familiares y su médico y recuerde de tomar un día a la vez. Después de los primeros días y semanas esto se va haciendo más fácil.

HECHO

El despertar de noche y querer comer es **NORMAL**.

Los recién nacidos no saben la diferencia entre el día y la noche como los adultos. Están creciendo muy rápidamente y necesitan tomas frecuentes de fácil digestión que es lo que la leche de mamá les da. Los bebés que toman pecho disminuyen su riesgo de muerte de cuna.

HECHO

Los bebés **NO** necesitan agua aunque haga calor.

Su leche, o fórmula bien preparada proveen toda el agua que el bebé necesita.

HECHO

La fórmula y la leche materna **NO SON** lo mismo.

La leche materna es un alimento vivo que cambia constantemente dándole al bebé todo lo que necesita para crecer sano. Hay elementos vivos específicos que no se pueden duplicar y muchos solo pueden ser elaborados por usted.



¡Entérese de la realidad!

HECHO

Su leche contiene cientos de nutrientes que los investigadores apenas comienzan a descubrir.

No se deje engañar por el precio tan alto de la fórmula. Solo porque cuesta más no quiere decir que sea mejor. Su leche es un “producto” mucho mejor y contiene muchos nutrientes esenciales para la salud de su bebé que no se pueden duplicar.

HECHO

Dar fórmula lleva más tiempo y esfuerzo para preparar que dar pecho.

Lavar biberones, medir cantidades exactas de agua y el almacenamiento apropiado son actividades requeridas para dar fórmula. Hay que planear antes de salir de la casa. Los bebés que toman fórmula tienen más diarrea, neumonía, alergias e infecciones del oído, todas estas cosas pueden tomar MUCHO de su tiempo.

HECHO

No hay ventajas de crecimiento o de salud al dar fórmula.

La leche de mamá es el mejor alimento para el bebé durante los primeros 6 meses y sigue siendo importante por lo menos los primeros 2 años. Darle fórmula aparte del pecho puede contribuir a la obesidad del niño. Evite la fórmula y pregunte sobre leche materna donada si se requiere un suplemento.

HECHO

La evacuación (popó) del bebé que toma pecho es muy diferente a la del que toma fórmula.

La evacuación normal es suave, grumosa, aguada y frecuente. Los bebés que toman fórmula suelen tener evacuaciones más sólidas, grandes y apestosas.

HECHO

Empezar a dar fórmula va a bajar su producción de leche.

Dar pecho desde el principio de manera frecuente es lo que hace que baje mucha leche. Dar fórmula, aunque sea solo un poco, puede disminuir la producción de leche y el bebé puede acostumbrarse al fluir más rápido del biberón.

HECHO

Los biberones funcionan muy diferente que los pechos.

Los bebés usan su lengua, quijada y músculos de su cara para sacar leche del seno. Esto ayuda a que su boca y rostro crezcan y se desarrollen normalmente. Los biberones tienen una forma distinta y fluyen más rápido. Es más fácil que el bebé se atragante o que coma de más cuando usa un biberón. Si usted necesita usar biberón, pida que un profesional de salud le muestre cómo hacerlo de manera correcta.

HECHO

Puede amamantar fuera de su casa.

Las mujeres tienen diferentes sentimientos sobre dar pecho fuera de casa. Usted encontrará lo que más le acomode. No tenga miedo, usted tiene derecho a dar pecho en cualquier lugar público.

HECHO

Usted PUEDE regresar a trabajar o estudiar Y seguir dando pecho.

Usted puede sacar su leche y almacenarla para usarla después. Muchas mujeres usan máquinas sacaleches o sus manos para sacar leche y alguien más alimenta a su bebés cuando ellas no están. Es importante amamantar cuando esté con su bebé. Puede hablar con su supervisor antes de regresar al trabajo y buscar apoyo de los recursos disponibles.

HECHO

Usted PUEDE dar pecho aunque fume o tome medicamentos.

Hable con su proveedor médico si piensa que sus medicinas o costumbres le impiden dar pecho. Muchos medicamentos no pasan a la leche. Los químicos en cigarros si pasan a la leche, pero dar pecho se considera más seguro que dar fórmula, aunque usted fume.



La historia de María

María les dio pecho y fórmula a sus dos hijos y acaba de tener a su 3er bebé. Había visto que muchas de sus amigas y familiares daban las dos cosas, y se imaginaba que la fórmula era necesaria para que el bebé creciera fuerte. Después de tomar la clase de lactancia durante su embarazo reciente, ella y su esposo aprendieron porqué dar solo pecho es la mejor opción. Ahora están decididos a evitar la fórmula con este bebé. Costó trabajo convencer a su familia al principio, pero con el apoyo de su consejera y de su pareja, ¡María ya lleva dos meses sin usar fórmula!

Durante su estancia en el centro de maternidad





Contacto piel a piel

¡Los bebés merecen estar con sus padres!

- Pida que coloquen a su bebé en contacto piel a piel con usted inmediatamente después de nacer.
- La mayoría de los bebés están listos para tomar el pecho en las primeras dos horas.
- Siga colocando a su bebé piel a piel frecuentemente durante las primeras semanas.

Ventajas

- ✓ Facilita el ajuste del bebé a la vida fuera del vientre
- ✓ Ayuda a establecer un vínculo con el bebé
- ✓ Facilita el aprendizaje de la lactancia

ADEMÁS, ayuda a que el bebé regule su:

- ✓ Temperatura
- ✓ Presión arterial
- ✓ Ritmo cardiaco
- ✓ Respiración
- ✓ Nivel de azúcar en la sangre



El primer baño del bebé

Los bebés nacen con una crema en la piel (llamada vernix) que es buena para ellos. Después del parto, secarán al bebé pero el primer baño debe esperar hasta que el bebé esté más acostumbrado a su nueva vida. Pueden bañar al bebé en la habitación de mamá.

Su parto

Hable con su proveedor de salud sobre sus opciones para aliviar el dolor de parto. Conozca los riesgos y beneficios de cada método. Los medicamentos y la anestesia pueden alargar su parto, afectar a su recién nacido de manera negativa y demorar la lactancia exitosa.

Un parto normal, sin medicamentos, con contacto piel a piel sin interrupción, es lo mejor para establecer una lactancia materna sin complicaciones. Si su parto es con medicamentos o por cesárea, pida ayuda adicional para comenzar a dar pecho.

La historia de Tori

Tori había escuchado que el tener al bebé cerca era lo mejor esos primeros días de vida. Ella sabía que el contacto cercano, sobre todo piel a piel era bueno para fomentar un vínculo estrecho, establecer la lactancia y tener un bebé sano. Aun con esto, se sorprendió con los sentimientos amorosos que llenaron su corazón al tener cerca a su bebé. Ya en casa, sigue pasando tiempo piel a piel y todavía duermen en la misma habitación – ¡el bebé la pasa más tranquilo cuando permanecen juntos!



¿SABÍAS QUE?

Es normal que los bebés bajen de peso durante los primeros días de vida.

Bebé en la habitación

Pida que el bebé permanezca en la misma habitación con usted día y noche durante toda su estancia en el hospital, a menos que por razones médicas se requiera separarlos.

Planee tener a otro adulto en la habitación del hospital con usted.

Ventajas

- ✓ El bebé llora menos
- ✓ Más descanso, duerme más
- ✓ Ayuda al bebé subir de peso
- ✓ Facilita que la madre reconozca las señales del bebé
- ✓ Facilita un vínculo temprano
- ✓ Facilita la producción de leche
- ✓ Aumenta la confianza de mamá para cuidar a su bebé

La alimentación “a libre demanda”

Siga las señales de su bebé

SEÑALES DE HAMBRE

señales de su bebé muestre que está listo para comer:

- ✓ Ojos que se mueven debajo de párpados cerrados
- ✓ Traer manos a la boca
- ✓ Chupar de la mano o lengua
- ✓ Acercamiento al pecho
- ✓ Buscar (abre la boca y voltea la cabeza)
- ✓ Llanto
Si se espera hasta que el bebé lllore para ofrecer el pecho, tal vez este pueda estar muy molesto para tomarlo. Hay que calmar al bebé primero meciéndolo de lado a lado o abrazándolo piel a piel.



“Estoy listo para comer!” Un ejemplo de un bebé trayendo la mano a la boca.

SEÑALES DE SACIEDAD

señales de su bebé muestre que está lleno:

- ✗ Va comiendo más despacio
- ✗ Voltea la cara
- ✗ Se ve relajado
- ✗ Deja de succionar
- ✗ Se queda dormido

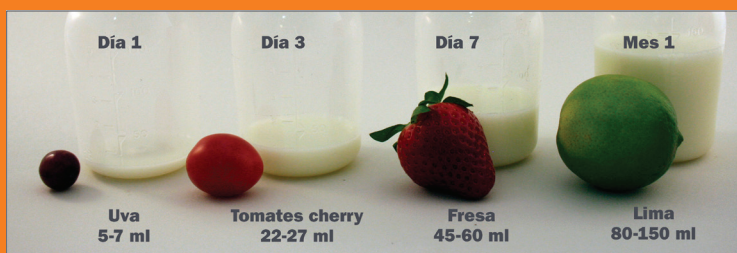


CHUPONES

Los chupones pueden esconder las señales de hambre del recién nacido. Evite los chupones el primer mes de vida.

El estómago del recién nacido es MUY PEQUEÑO

Al principio es posible que por tiempos el bebé pida pecho todo el tiempo. Esto es normal. Tenerlo al pecho frecuentemente ayuda a que aumente la producción de leche.



Información sobre lactancia y consejos



La lactancia materna exclusiva

Solo su leche y nada más

La lactancia exclusiva significa que su bebé recibe todo su alimento y bebida del pecho. Se recomienda que el bebé reciba solo leche materna por los primeros 6 meses.



Ventajas

- ✓ La primera leche (calostro) es el alimento perfecto para esos primeros días
- ✓ Provee anticuerpos en contra de las enfermedades
- ✓ Es fácil de digerir = menos gas y cólico para el bebé
- ✓ Siempre a la temperatura perfecta y no hay nada que comprar
- ✓ Puede ayudar a que mamá baje de peso
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades para mamá

Su leche tiene todo lo que su bebé necesita para crecer fuerte y sano.

¡Y va cambiando de acuerdo a las necesidades de su bebé!



Estas condiciones son más comunes en los bebés que no toman pecho

- ✗ Infecciones del oído
- ✗ Problemas estomacales
- ✗ Diarrea
- ✗ Alergias serias
- ✗ Neumonía
- ✗ Sarpullidos en la piel
- ✗ Asma
- ✗ Obesidad
- ✗ Diabetes
- ✗ Cáncer en la niñez
- ✗ Muerte súbita (muerte de cuna)
- ✗ Enfermedades del corazón

Introduciendo otros alimentos

A partir de los 6 meses de edad comience a ofrecer otros alimentos después de dar pecho. Seguir dando pecho durante los primeros dos años y más sigue siendo de gran beneficio para el crecimiento y desarrollo de su bebé, así como de protección contra enfermedades.



Posición y agarre

¡La práctica hace al maestro! Busque la posición que le funcione mejor. Un buen agarre ayuda a prevenir dolor del pezón y ayuda a que el bebé saque la leche.



Al comenzar: recuéstese

Es importante que mamá quede cómoda. Dejar que el bebé esté vientre con vientre con mamá es lo más natural después del parto. Cuando el bebé empiece a buscar el pecho, ayúdele. El bebé buscará y tomará el pecho. Dar pecho reclinada de manera cómoda va con los instintos naturales del bebé.



Reclinada

Otras posiciones



Tradicional cruzada



Abajo del brazo



Tradicional



Acostada de lado

Para que el bebé tenga un buen agarre del pecho en CUALQUIER posición

- ✓ Dele apoyo al cuello del bebé.
- ✓ Evite sostener la parte de atrás de la cabeza del bebé – permita que el bebé se mueva como quiera.
- ✓ La oreja, hombro y cadera del bebé deben quedar en una línea recta.
- ✓ Al momento que abra la boca grande, acerque al bebé al pezón.
- ✓ El mentón del bebé debe tocar el pecho primero.
- ✓ Asegúrese que el pezón quede bien profundo en la boca del bebé.
- ✓ La nariz del bebé roza el pecho cuando hay un buen agarre.

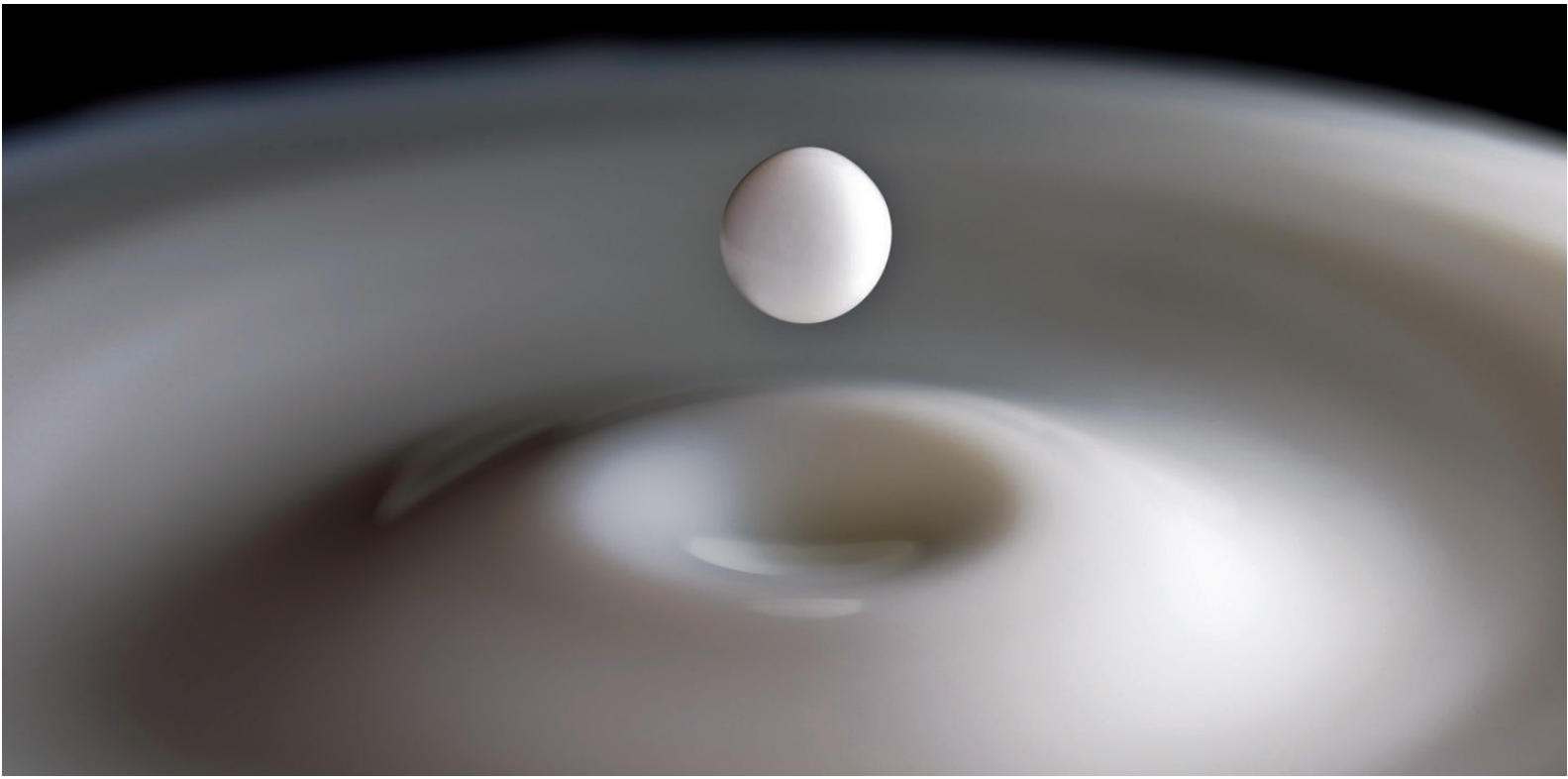


Consejos para un buen comienzo

- ✓ Ofrezca el pecho lo más pronto posible después del parto
- ✓ Amamante frecuentemente, por lo menos 8-12 veces cada 24 horas.
- ✓ Evite chupones y biberones por lo menos las primeras 4 semanas.
- ✓ Pida ayuda de la enfermera o especialista en lactancia.
- ✓ Observe a su bebé, no al reloj para saber cuándo es hora de darle pecho.
- ✓ Observe que la evacuación del bebé cambie de negra a verde y finalmente a amarilla durante los primeros 5 días.
- ✓ **Aprenda a sacar leche con la mano – pida que la enfermera le enseñe.**



- ◇ Se puede sacar leche con la mano para poder alimentar al bebé o guardarla para después.
- ◇ Al principio solo saldrán gotas. La cantidad aumenta conforme tenga más leche
- ◇ Puede sacar una gotita antes de la toma para que el bebé la pruebe y la huela.
- ◇ Al sacar la leche con la mano puede incrementar su producción de leche y ayudar a que baje más rápido.



Producir y mantener su leche

- ✓ Su primera leche (calostro) es más espesa y más amarilla que la leche que usted bebe. Esa primera leche sale en pequeñas cantidades – pero está llena de nutrientes y defensas.
- ✓ Su leche irá cambiando lentamente a partir de los 3-5 días convirtiéndose en leche madura, que viene en mayor cantidad y tiene más agua para satisfacer la sed del bebé.

Cuando la cantidad de leche aumenta, se dice comúnmente que ‘bajó la leche’, pero esta frase es confusa y no explica que los senos no estaban vacíos – ya desde antes tenían leche.

¡Muévela o piérdala!

- ✓ Para producir una buena cantidad de leche requiere que se saque leche del seno frecuentemente.
- ✓ Si NO se saca la leche del seno, el cuerpo recibe el mensaje de hacer menos leche.
- ✓ Debe usar masaje en el seno, sacar leche con la mano o con un sacaleche (y así seguir produciendo leche) si no puede dar pecho directamente.

Señales de su bebé recibiendo suficiente leche



- ✓ El bebé tiene un buen agarre al seno y usted se siente cómoda al amamantar.
- ✓ El bebé toma pecho con tragos y succión constante.
- ✓ Sus senos se suavizan durante la toma (ya que baje la leche).
- ✓ El bebé queda satisfecho después de la toma.
- ✓ Los pañales mojados y sucios van de acuerdo a la información que se le dio en el centro de maternidad.
- ✓ La evacuación del bebé cambia de negro verdoso hasta ser amarilla, aguada y con grumos en la primera semana (si está dando solo pecho).

Algunas señales de que necesita ayuda

- ✓ El bebé toma pecho menos de 8 veces en 24 horas (después del tercer día).
- ✓ El bebé no se despierta para tomar pecho (después del segundo día).
- ✓ Dar pecho le duele.
- ✓ El bebé nunca parece quedar satisfecho
- ✓ Las tomas duran más de una hora.
- ✓ Siente los senos duros y le duelen (congestión).
- ✓ Al bebé le cuesta trabajo agarrar o mantener un buen agarre al pecho.
- ✓ El bebé no ha regresado al mismo peso en que nació a los 15 días de nacido.



Ver la página de recursos para buscar ayuda

En casa con el bebé



No sé si tengo suficiente leche

Una razón común para no tener suficiente leche es que las tomas son poco frecuentes. En los primeros días y semanas, el bebé necesita comer cada 1-2 horas o más. Doce tomas en 24 horas es común. Dar pecho cada vez que el bebé pida esos primeros días ayuda a que mamá produzca bastante leche y siga produciendo. Otra razón de baja producción puede ser que el bebé no tenga un buen agarre al pecho y no pueda sacar la leche disponible. Si cree que su bebé no está recibiendo suficiente leche, por favor llame a su proveedor de salud o consultora de lactancia.

Creo que mi bebé se queda con hambre después de tomar el pecho

Casi todos los bebés tienen etapas de inquietud y llanto durante el día o la noche. Puede haber un tiempo específico en el que note que la inquietud del bebé aumenta. Esto es normal y puede que no sea por hambre. Un sistema digestivo inmaduro puede causar incomodidad para muchos recién nacidos. Si su bebé queda molesto después de una toma completa de pecho o si no está subiendo de peso, por favor hable con una consultora de lactancia para evaluar si el bebé está tomando suficiente leche.

A mi bebé le cuesta trabajo tomar el pecho

Para muchas madres y sus bebés, dar pecho es algo que se aprende y lleva práctica y apoyo. Generalmente se va haciendo más fácil y placentero conforme ambos van aprendiendo. El recibir apoyo de una amiga que también da pecho, un grupo de madres, una consejera, o una consultora de lactancia para problemas más serios, puede ayudarle a seguir amamantando de manera exclusiva.

Creo que dar fórmula solucionará mi problema

Dar fórmula puede bajar su producción de leche. La fórmula no contiene nada que sea mejor que su leche y no es una solución para la inquietud, gas o un bebé que devuelve la leche. Estos son comportamientos comunes de los bebés. La fórmula es mucho más difícil de digerir, lo cual puede incrementar la incomodidad del bebé. Por favor pida ayuda de una consultora de lactancia o de su proveedor de salud antes de ofrecer cualquier fórmula a su bebé. Y siempre siga las instrucciones de preparación. Si decide dar un biberón con leche materna, leche donada o fórmula, ofrezca el biberón poco a poco para que el bebé pueda mostrar señales de estar lleno. (vea la página 12 para conocer las señales de que ya se llenó).

Es que duele dar pecho

La incomodidad al dar pecho debe ser poca. El dolor durante la lactancia no es normal. Muchas veces se puede resolver cambiando la manera en que el bebé agarra el seno. Si sus



pezones están muy adoloridos, tienen grietas o sangran, por favor llame a una consultora en lactancia para una evaluación. Mientras tanto, repase las páginas 15-16 y trate de asegurar que el bebé tenga un buen agarre del pecho.

Mis senos están hinchados, duros, pesados y duelen

Si sus senos se sienten así, están congestionados. Al cambiar de calostro a leche madura en los días después del parto, el tejido del pecho puede hincharse. Puede ser difícil sacar leche del pecho debido a esta hinchazón. Un masaje, la extracción manual o compresas de hielo en el seno pueden ayudar a reducir la incomodidad e hinchazón. Ofrecer el pecho frecuentemente durante esta etapa mantendrá el flujo de la leche y le ayudará a sentirse mejor en 24-48 horas. Si le da fiebre o tiene un área roja en su seno, por favor llame a su médico inmediatamente.

Mi bebé llora mucho

Para los bebés, el llanto es una manera natural y normal de expresarse. Puede ser que algo le incomode o le moleste, como demasiada actividad, mucha gente, un pañal sucio o dolor en su estómago. También puede ser que el bebé quiera estar junto a mamá. Los bebés hambrientos también lloran, pero el llanto es una señal tardía del hambre (ver la página 12). Es normal ver que el bebé lllore más hasta los 2 meses, y luego los periodos de llanto empiezan a disminuir. Si le cuesta trabajo soportar el llanto del bebé, pida ayuda de su pareja, familiares, amistades o proveedor de salud. NUNCA sacuda a su bebé. Intente abrazar al bebé piel a piel y susurrar suavemente.



Mi bebé se despierta mucho por la noche

El despertar nocturno es normal y saludable para los recién nacidos. Los bebés no saben distinguir la noche del día. Cuando el bebé despierta por la noche puede estar incómodo, tener hambre o necesitar ayuda para conciliar el sueño. Abraza a su bebé en lo que averigua que es lo que necesita. Los bebés recién nacidos pueden no despertar lo suficiente. Tal vez tenga que despertar a su bebé para alimentarlo un mínimo de 8 veces en 24 horas hasta que empiece a subir de peso bien.

Las primeras semanas

Cambios para toda la familia

- ✓ Planee descansar con su familia al llegar a casa.
- ✓ Coma bien, beba suficientes líquidos y descanse.
- ✓ Dese permiso de cuidar de usted misma y del bebé. Deje al lado otras responsabilidades.
- ✓ Limite sus visitas y llamadas. Estas pueden esperar.



Construya su red de apoyo

- ✓ Construya su red de apoyo ANTES de que nazca el bebé para que le ayuden al llegar a casa (vecinos, compañeros de trabajo, amistades y familiares).
- ✓ Pida que alguna amiga le organice gente que le traiga comida a la casa. A sus amistades les encantará contribuir.
- ✓ Dígale a su familia que necesitará ayuda para poder dormir y con los quehaceres de la casa y la ropa sucia.
- ✓ Trate de organizar quien le va a ayudar a cuidar a sus otros hijos.
- ✓ Pida ayuda para llevarla a citas médicas o a salir de compras.
- ✓ Averigüe donde hay grupos de apoyo para madres en su comunidad (ver la guía de recursos al final de este folleto).
- ✓ Hable de sus sentimientos con gente de confianza.

Responder a las necesidades del recién nacido puede ser difícil.

Téngase paciencia durante esta etapa.

La historia de Mónica

Cuando Mónica quedó embarazada de su primer bebé, ella quería dar pecho como lo recomendaba su médico. También quería poder alimentar al bebé fuera de la casa y le daba mucha pena dar pecho en público. Ella decidió hablar con una amiga del trabajo, Janell, quien había dado pecho aun después de regresar a trabajar. Janell consintió a ser su tutora con lo de la lactancia y entre las dos se escribían mensajes de texto que fue exactamente lo que Mónica necesitaba para sentirse más a gusto dando pecho. Un poco de ánimo de parte de alguien que también dio pecho ¡puede ser de gran ayuda!

Preparándose para que otros cuiden al bebé

Regresando al trabajo o a la escuela

Hable con su supervisor sobre sus planes antes de que llegue el bebé

- ✓ Averigüe y tome ventaja de cualquier permiso de maternidad.
- ✓ Comunique a su supervisor/patrón su intención de seguir dando pecho al regreso al trabajo.
- ✓ Recuérdeles que un bebé que toma pecho se enferma menos, lo cual significa menos días sin dejar de trabajar.
- ✓ Averigüe si puede traer el bebé al trabajo o si hay guardería en su trabajo.

Localice un cuarto para sacar leche

- ✓ Pida ayuda al supervisor para que le permita usar un espacio, si no hay uno ya designado. El espacio debe tener una silla cómoda, un enchufe eléctrico, y una puerta que pueda cerrar (que NO sea un baño).

Busque un sacaleche

- ✓ Pregunte a su seguro si usted califica para recibir un sacaleche eléctrico.
- ✓ Su hospital, lugar de trabajo u oficina de WIC puede tener sacaleches para rentar. También puede haber sacaleches manuales.

Escogiendo quien va a cuidar al bebé

- ✓ Busque una guardería cercana a su trabajo para poder visitar a su bebé durante el día para darle pecho.

Con planear un poco, las cosas van mejor.



Ver la página de recursos para más ayuda.

- ✓ Busque alguien que apoye la lactancia materna y que sepa como almacenar y ofrecer la leche materna.

Practique sacar, almacenar y ofrecer su leche

- ✓ Empiece a practicar sacar leche y darla con biberón ya que la lactancia vaya bien. Empiece unas semanas antes de su regreso al trabajo.
- ✓ Si va usar un sacaleche, fíjese que funcione bien y que le quede – no debe doler. Las piezas de plástico vienen de diferentes tamaños.
- ✓ Junte su leche, póngale la fecha y guárdela en la parte de atrás de su congelador en cantidades pequeñas. (aproximadamente 2 oz cada una).
- ✓ Ensaye permitiendo que otra persona alimente a su bebé sin prisas para que el bebé pueda mostrar señales de estar lleno.

Para las parejas

Dar pecho es un trabajo de equipo

APRENDA sobre la lactancia materna

- ✓ Pida estar incluido en las conversaciones con los proveedores de salud acerca de la lactancia. Esto debe ocurrir antes del parto.
- ✓ Asista a una clase de lactancia con su compañera.
- ✓ Busque un grupo de apoyo para parejas en su área.



APOYE a su compañera

- ✓ Limite las visitas en las primeras semanas de la vida del bebé. Su pareja puede sentirse abrumada y apreciará tiempo a solas para ajustarse al nuevo bebé.
- ✓ Ayude con los quehaceres de la casa, prepare la comida, saque la basura y limpie la casa.
- ✓ Apoye las metas de lactancia de su compañera y ayúdela a conseguir apoyo si tiene dificultades.

CUIDE a su pareja y al bebé

- ✓ Asegúrese que su compañera esté cómoda cuando da pecho y que haya comido y bebido líquidos suficientes. Ofrezca bocadillos para picar y agua a su alcance.
- ✓ Hable en voz suave con el bebé, mirándolo a los ojos.
- ✓ Forme un vínculo con el bebé al darle un baño, abrazándolo piel a piel, cargándolo en un cargador y aprendiendo a darle masaje suave.



Recursos para encontrar apoyo

Recursos nacionales al alcance de su mano

Violencia doméstica

Línea nacional sobre la violencia doméstica

www.thehotline.org
800-799-SAFE para ayuda confidencial las
24 horas al día

Depresión y problemas del estado de ánimo

Postpartum Support International

www.postpartum.net | 800.944.4PPD x 4773

Preguntas sobre el embarazo y el parto

March of Dimes | <http://nacersano.marchofdimes.com/default.aspx>

El fumar, alcohol y drogas:

March of Dimes | <http://nacersano.marchofdimes.com/embarazo/el-fumar-alcohol-y-las-drogas.aspx>

US Dept. of Health and Human Services

<http://women.smokefree.gov>

Uso de medicamentos

Durante el embarazo | **Centro para el control y la prevención de las enfermedades (CDC)**

<http://www.cdc.gov/pregnancy/Spanish/meds/index.html>

Durante la lactancia | **March of Dimes**

<http://nacersano.marchofdimes.com/bebe/lactancia-materna-drogas-y-medicamentos-recetados.aspx>

Parto prematuro – señales y causas

March of Dimes

<http://nacersano.marchofdimes.com/parto-y-nacimiento/parto-prematuro.aspx>

Bebés prematuros y defectos de nacimiento

March of Dimes

<http://nacersano.marchofdimes.com/complicaciones/nacimiento-prematuro.aspx>

<http://nacersano.marchofdimes.com/complicaciones/defectos-de-nacimiento.aspx>

Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

www.fns.usda.gov/WIC

Recomendaciones para alimentación infantil

Organización mundial de la salud (OMS)

www.who.int/topics/breastfeeding/es/

Academia Americana de Pediatría (AAP)

www.aap.org/breastfeeding

Preguntas sobre la lactancia

Office of Womens Health

www.womenshealth.gov/breastfeeding

Ayuda telefónica: 800-994-9662

Lunes a Viernes 9am - 6pm hora del Este

Recursos para encontrar apoyo

Recursos nacionales al alcance de su mano

Preguntas sobre la lactancia

La Leche League (LLL)

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

Lineamientos para almacenar leche materna

www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

Encuentre un grupo de apoyo a la lactancia

La Leche League (LLL)

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

Mocha Moms | www.mochamoms.org

Baby Cafe | www.babycafeusa.org

Encuentre una consultora de lactancia

International Lactation Consultant Association | www.ilca.org

Apoyo a la lactancia en la comunidad latina

Hispanic Health Council

<http://www.hispanichealth.com/hhc/breastfeeding>

Bancos de leche

Human Milk Banking Association of America (HMBANA) | www.hmbana.org

Leyes nacionales y estatales sobre la lactancia

National Conference of State Legislatures

www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx

United States Breastfeeding Committee

www.usbreastfeeding.org

Lineamientos para almacenar leche materna

Centro para el control y prevención de las enfermedades

www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

El sueño infantil

Infant Sleep Information Source (ISIS)

www.isisonline.org.uk

National Institutes of Health

www.nichd.nih.gov/publications/pubs/Documents/SAD_Ponga_a_su_bebe_espanol_2013.pdf

Llanto infantil

El periodo de llanto Purple

www.dontshake.org/lms/files/lmspdf/NC-Dose2Card-Spanish.pdf

Cargar al bebé con cargador

Baby Wearing International

www.babywearinginternational.org

Crédito de las fotos

Página 05 Agradecemos a Allison Kuznia Photography

Página 07, 27 Agradecemos a Wake AHEC

Página 08, 18, 19, 22 Agradecemos a United States Breastfeeding Coalition (USBC)

Página 11 mrsdeweese9 www.flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/
Creative Commons www.flickr.com/help/general/#147

Página 14 Agradecemos a Texas Department of State Health Services

Página 15 Agradecemos al Women's Birth and Wellness Center of NC, Region of Peel Health Services of Ontario, and La Leche League International

Página 17 Pedro Moura Pinheiro www.flickr.com/photos/56044438@N00/2464619281/
Creative Commons www.flickr.com/help/general/#147

Página 15 Agradecemos al Women's Birth and Wellness Center of NC

Página 18 Agradecemos a Annemie Tonken

Página 23 Agradecemos a Leslie Koehn and NC Region V WIC

Página 09, 12, 14, 21, 24, 25 Agradecemos a nuestros amigos: Hannah Edens, Megan Stauffer and Ken Chandler, Brook Colgan, Annie Oumarou and Tara Barber Smith



Estos materiales fueron desarrollados por el Carolina Global Breastfeeding Institute (Instituto Global de la Lactancia Materna de Carolina) en colaboración con los estudiantes de la iniciativa de entrenamiento Mary Rose Tully y consultoras de lactancia en el *NC Women's Hospital*.

Quisiéramos también agradecer a la fundación W.K. Kellogg por su apoyo generoso de este y otros proyectos que fomentan una sociedad que apoya la lactancia materna. Para mayor información visite: <http://breastfeeding.unc.edu>.

