

# Ready, Set, **Baby**

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



# Contenido

## Cúidese durante el embarazo

### ¿Qué sabe acerca de la alimentación infantil?

**04** ¡Infórmese de la realidad!

### Prepárese para su estancia en el centro de maternidad

**06** El parto

**07** El contacto piel a piel

**08** El bebé en la habitación

**09** Alimentar a libre demanda / Uso del chupón

## Información y consejos sobre la lactancia

**10** Lactancia materna temprana y exclusiva

**11** Ventajas para las madres y los bebés

**12** Colocación y agarre / consejos para un buen comienzo

**14** Producción y mantenimiento de la leche

**15** Señas de que el bebé recibe suficiente leche

**16** Repasemos lo aprendido

## En casa con el bebé

**17** Las primeras semanas en casa

**18** Preparación para que otros cuiden del bebé

**19** Para parejas y seres queridos

**20** Respuestas a preguntas comunes

**22** Recursos de apoyo

Este recurso educativo está pensado para todas las personas embarazadas y los familiares que cuidarán de ellas y sus recién nacidos. Está diseñado para ofrecer educación prenatal sobre la lactancia en el contexto de los EE. UU.

En este recurso, utilizamos el lenguaje y la terminología que concuerda con la OMS y la Iniciativa Hospital Amigo del Niño de UNICEF. Sin embargo, reconocemos que este lenguaje no refleja la diversidad de la identidad de género, las estructuras familiares y las culturas de todas las personas que utilicen este recurso. Recomendamos a los facilitadores de Ready, Set, Baby que lo adapten con lenguaje inclusivo y con terminología que refleje la experiencia vivida de las personas que participen en esta formación.



# Su salud durante el embarazo y después

## Una dieta sana

Siga una dieta equilibrada y variada cuando esté embarazada o dando el pecho.

- llene la mitad del plato de frutas y verduras.
- Elija granos integrales con alto contenido de fibra, como pueden ser la avena, el trigo integral o el arroz integral.
- Elija productos lácteos beneficiosos para el corazón, como por ejemplo, leche descremada, yogur o queso mozzarella.
- Elija proteínas bajas en grasas, como pueden ser el pescado, el pollo, los huevos, los frijoles, los frutos secos y las semillas.
- Beba agua y otras bebidas sin edulcorantes ni azúcar.
- Si está siguiendo una dieta especial, continúe con las recomendaciones de su médico.
- Si le preocupa su dieta, pídale al médico que le recomiende un especialista en nutrición.

## La seguridad de los alimentos

- Lávese las manos con agua y jabón antes de hacer la comida.
- Lave las frutas y las verduras a fondo antes de comérselas o prepararlas.
- No coma productos de charcutería ni quesos blandos sin pasteurizar, ya que pueden contener listeria, que es una bacteria peligrosa para las embarazadas.

- No coma alimentos crudos ni a medio cocinar (huevos, carnes, pescado).
- Informe al médico si se siente tentada a comer cosas que no sean comida, como puede ser yeso, barro, cartón o hielo.
- Coma menos pescados grandes para no ingerir mercurio.
  - No coma blanquillo (tilefish), tiburón, pez espada ni caballa (King Mackerel); limite la cantidad de atún blanco.
  - En su lugar, coma salmón, trucha, sardinas, anchoas o arenque (8-12 oz. a la semana).

Además de comer sano, es importante tomar una vitamina prenatal con hierro todos los días.

## El ejercicio y la subida de peso

- Haga ejercicio durante 30 minutos al día como mínimo a intensidad moderada, si el médico se lo autoriza.
- No practique deportes ni otras actividades en las que exista un riesgo de caída o colisión con otras personas.
- Pregúntele a su médico cuánto peso debería subir durante el embarazo.





## ¿Qué sabe sobre la lactancia materna?

Todos tenemos nuestra opinión sobre la lactancia materna que depende de nuestras experiencias y la de las personas que conocemos. Como parte de su equipo de salud, queremos que conozca la realidad de la lactancia para que pueda elegir lo más adecuado para su familia. Juntos le ayudaremos a alcanzar todas sus metas en lo que se refiere a la alimentación de su bebé.

### ¡Infórmese de la realidad!

#### Casi todas las madres dan pecho.

Por lo menos el 82% de las mujeres en los Estados Unidos dan el pecho. Incluso entre los grupos que no amamantan tanto, un 68% de las mujeres dan el pecho. Dar pecho es lo normal en los Estados Unidos.

#### Amamantar no debe doler.

Puede resultar incómodo al principio, pero solo mínimamente y no debe durar más allá de la primera semana aproximadamente. No es normal que el dolor continúe o sea intenso y en esos casos es conveniente acudir a un profesional médico o a una especialista en lactancia.

#### No importa el tamaño del seno ni del pezón.

Los senos pequeños pueden fabricar leche suficiente y los bebés también pueden mamar de pechos grandes. Los bebés maman de muchos tipos diferentes de pezones. Si tiene los senos muy separados o de forma irregular, si se ha hecho una operación o si le preocupa su tejido mamario o sus pezones, hable con su médico o con una consultora de lactancia para que le evalúen.

#### Dar el pecho no es siempre fácil.

Amamantar es una habilidad nueva y lleva práctica y apoyo. Tenga paciencia mientras usted y el bebé aprenden.

Busque el apoyo de amistades, familiares y su médico y recuerde concentrarse en el día a día. Después de los primeros días y semanas se le irá haciendo más fácil.

#### Los recién nacidos NECESITAN alimentarse de noche.

Los recién nacidos no saben la diferencia entre el día y la noche. Crecen muy rápidamente y necesitan tomas frecuentes de fácil digestión que es lo que les da la leche materna.

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

La leche materna es un alimento vivo que cambia

constantemente dándole al bebé todo lo que necesita para crecer sano. Los componentes vivos de su leche solo pueden ser elaborados por usted.

#### Algunas madres no pueden dar el pecho por motivos médicos o no producen suficiente leche.

Aunque la mayoría de las mamás pueden dar el pecho sin problemas, existen ciertos problemas médicos que desaconsejan hacerlo. Además, algunos bebés pueden necesitar más leche por motivos médicos si no pueden sacar suficiente del pecho materno. Juntos, usted y su equipo médico encontrarán el mejor plan para su familia.

**Los biberones funcionan de forma distinta a los pechos.**

Los bebés usan la lengua, la mandíbula y los músculos de la cara para sacar leche del seno. Esto ayuda a que la boca y rostro crezcan y se desarrollen. La tetina del biberón tiene una forma distinta y es posible que fluya más rápidamente. Con el biberón es más fácil que el bebé se atragante o que coma de más. Si necesita usar biberón, pídale a un profesional médico que le muestre cómo hacerlo de manera correcta.

**Usted PUEDE dar el pecho en público y PUEDE volver al trabajo o a sus clases durante la lactancia.**

No tenga miedo: tiene derecho a dar el pecho en cualquier

lugar público. Muchas madres que no pueden estar con sus bebés todo el tiempo, emplean sacaleches o la mano para sacarse la leche y que otra persona pueda darles el biberón.

Hable con su supervisor antes de regresar al trabajo y busque apoyo de los recursos disponibles. En la página 18 encontrará más información sobre la vuelta al trabajo.

**Usted PUEDE dar el pecho aunque fume o tome medicamentos.**

Muchos medicamentos se pueden tomar durante la lactancia, mientras que algunos no. Su médico le ayudará a decidir si sus medicamentos o hábitos suponen un impedimento a la lactancia. El humo del tabaquismo pasivo



al que pueda estar expuesto el bebé puede aumentar el riesgo de muchos problemas de salud y los compuestos químicos de los cigarrillos pasan a leche. Si no puede dejar de fumar, es mejor amamantar que no amamantar. Consulte a su médico para informarse sobre ayudas y otros recursos para dejar de fumar.



## En el centro de maternidad

### ¿Sabía usted?

Una duola es una persona que ofrece asistencia durante todo el parto. Muchas comunidades ofrecen este tipo de servicios de forma gratuita o por un precio módico. Pregunte sobre los recursos o consulte la página 22.

### El parto

#### Alivio del dolor

Hable con sus médicos sobre sus opciones para aliviar el dolor de parto. Infórmese sobre los beneficios y los aspectos preocupantes de cada opción.

Existen muchas formas de aliviar el dolor del parto aparte de los medicamentos.

#### Para reducir las molestias durante las primeras horas del parto, pruebe lo siguiente:

- Respire profundamente mientras piensa en cosas agradables
- Muévase y camine
- Reciba un masaje y relájese
- Póngase compresas calientes o frías
- Busque apoyo continuo de una persona de confianza

**Muchas mujeres prefieren pasar las primeras horas del parto en casa.**

**Su médico le dirá cuál es el mejor momento para acudir al hospital.**





## El contacto piel a piel

### El bebé debe estar abrigado y sentirse seguro

Después de nacer, debe ponerse al bebé en contacto directo con la piel de la madre.

Algunos hospitales lo hacen después de una cesárea en el mismo quirófano.



**Para las parejas también es importante el contacto directo!**

Los bebés nacen con una capa grasa en la piel llamada vernix que les beneficia: evita las infecciones de la piel y les protege del frío.

La mayoría de los bebés están listos para mamar durante la primera hora después de nacer.

Siga poniendo al bebé en contacto con su piel con frecuencia durante las primeras semanas.

**SIEMPRE debe poder ver la cara del bebé para asegurarse de que tenga buen color y respire bien.**

### Ventajas de el contacto piel a piel:

Evita que el bebé se enfríe

Ayuda a establecer un vínculo con el bebé y ayuda en la lactancia

Ayuda a que el bebé esté más calmado

Facilita el ajuste del bebé a la vida fuera del vientre

Mantiene elevados los niveles de azúcar en la sangre del recién nacido

Ayuda a que el bebé mantenga un buen ritmo respiratorio



### El bebé en la habitación

#### ¿Sabía usted?

El bebé se siente confortado cuando usted está cerca. Su olor y su voz le calman.

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 sea necesario separarlos.

Piense en un adulto de confianza que se pueda quedar con usted todo el tiempo en la habitación para ayudarle mientras aprende a cuidar de su bebé.

Si no se siente capaz de cuidar bien de su hijo, pida ayuda al personal hospitalario.

### El primer baño del bebé

Pueden bañar al bebé en la habitación de la mamá. No lo bañe hasta que no se haya acostumbrado a la vida fuera del vientre materno.



#### Ventajas de el bebé en la habitación

Ayuda a conocer las señales de hambre del bebé

Ayuda a alimentar al bebé siempre que tenga hambre

Ayuda a que empiecen a conocerse

Le ayuda a aprender a cuidar de su bebé

Facilita la producción de leche

Usted y su bebé podrán descansar y dormir más

El bebé llorará menos





## La alimentación a libre demanda

### Observe a su hijo

Responda a las señales de su bebé para que se sienta seguro y cuidado, además de satisfecho y tranquilo. Los bebés saben lo que necesitan. Si les presta atención evitará darles demasiado o demasiado poco de comer.

**¡Tengo hambre! Ejemplo de un bebé trayéndose la mano a la boca.**

### Las señales de que el bebé tiene hambre

#### Signs that your baby is ready to eat

- Abrir y cerrar los ojos / Se despierta
- Meter la cabeza en el pecho de la madre
- Abrir la boca y girar la cabeza
- Llevarse la mano a la boca
- Chuparse la lengua o las manos
- Puños cerrados pegados al centro del cuerpo
- Llanto: Si se espera hasta que el bebé llore para ofrecerle el pecho, puede disgustarse tanto que no lo quiera tomar. Hay que calmarle primero meciéndole de lado a lado o abrazándole piel a piel.

### El estómago de un recién nacido es muy pequeño!

Al principio, a veces el bebé comerá un poquito cada vez que le ofrezca el pecho. Esto es lo normal. Alimentarle con frecuencia ayudará a que le baje la leche en cantidades suficientes.

### Las señales de que el bebé está satisfecho

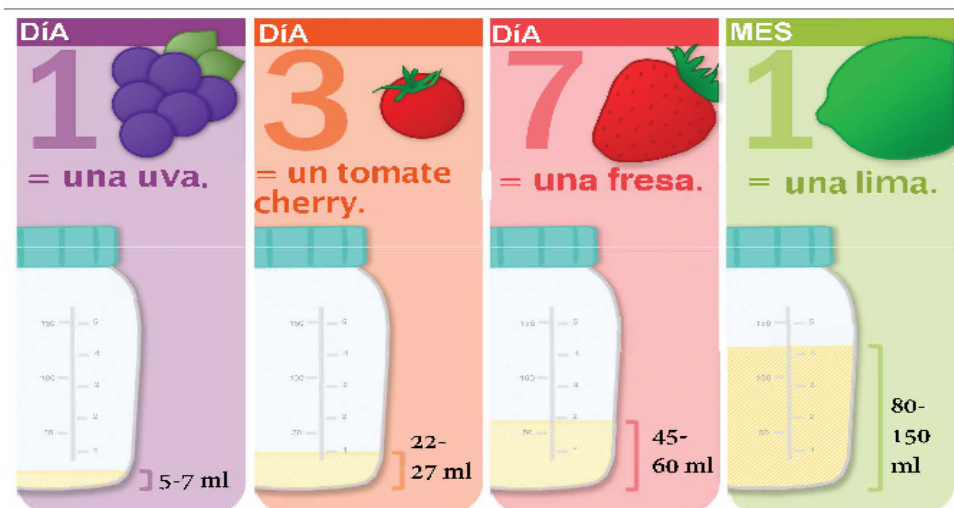
#### Signs that your baby is full

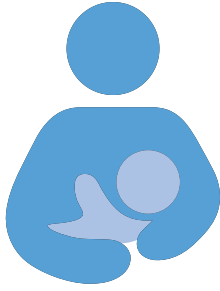
- Va comiendo más despacio
- Voltea la cara
- Brazos relajados que se alejan del cuerpo
- Deja de chupar
- Se queda dormido

**Observe al bebé, no al reloj.**

### Chupones

Los chupones pueden esconder las señales de hambre del recién nacido. No los use hasta que su bebé y usted estén cómodos con la lactancia.





## Información y consejos sobre la lactancia

### ¿Sabía usted?

Los recién nacidos NO necesitan agua aunque haga calor. Su leche proporciona toda el agua que el bebé necesita.

### Lactancia materna temprana y exclusiva: Solo su leche y nada más

#### La lactancia temprana en la hora posterior al nacimiento

- ayuda a contraer el útero y reduce las pérdidas de sangre, lo que es importante para la recuperación de la madre
- suministra anticuerpos y nutrición al bebé

La lactancia exclusiva significa que el bebé recibe todo su alimento y bebida del pecho materno. Se recomienda que el

bebé reciba solo leche materna por los primeros 6 meses. Hable con su equipo médico sobre las necesidades y metas de alimentación de su bebé.

#### ¿Por qué no se le deben dar al bebé otros líquidos o alimentos hasta los seis meses?

- Contribuye a la producción y mantenimiento de un buen suministro de leche
- Protege al bebé contra las enfermedades

Su leche contiene todo lo que su hijo necesita para crecer fuerte y sano. Además, cambia según las necesidades del bebé!



## Ventajas de la lactancia

### Para la madre

- Conveniente: La leche siempre caliente y lista
- Eficiente: No hace falta comprar ni preparar nada
- Menos riesgo de cáncer de mama y ovarios, y diabetes tipo 2
- Contribuye a la recuperación después del parto
- Alarga el tiempo hasta el siguiente embarazo

### Para el bebé

- La primera leche (calostro) es el alimento perfecto para esos primeros días
- Contiene antibióticos que combaten las enfermedades
- Es fácil de digerir = el bebé tiene menos gas y cólicos



### ¿Sabía usted?

Los bebés que toman pecho tienen menos riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita (muerte de cuna).

### Estas molestias son menos frecuentes en los bebés que toman pecho

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| • Infecciones del oído           | • Infecciones estomacales  |
| • Diarrea                        | • Sobrepeso y obesidad     |
| • Neumonía                       | • Cáncer infantil          |
| • Diabetes                       | • Enfermedades del corazón |
| • Muerte súbita (muerte de cuna) |                            |

No utilice fórmulas de destete o seguimiento para bebés de más de seis meses, ya que son caras, contienen mucha azúcar y no son necesarias.

### Lactancia continuada

A partir de los 6 meses de edad comience a ofrecer otros alimentos después de dar el pecho. La Organización Mundial de la Salud recomienda seguir dando pecho durante los primeros dos años e incluso después. La lactancia continuada es beneficiosa para el crecimiento y el desarrollo del bebé y les protege a los dos contra las enfermedades.

## Posición y agarre

### Encuentre la postura perfecta

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



### Para empezar: Reclínese

Acostar al bebé 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.



Reclínese

### Otras posiciones



Tradicional cruzada



Debajo del brazo



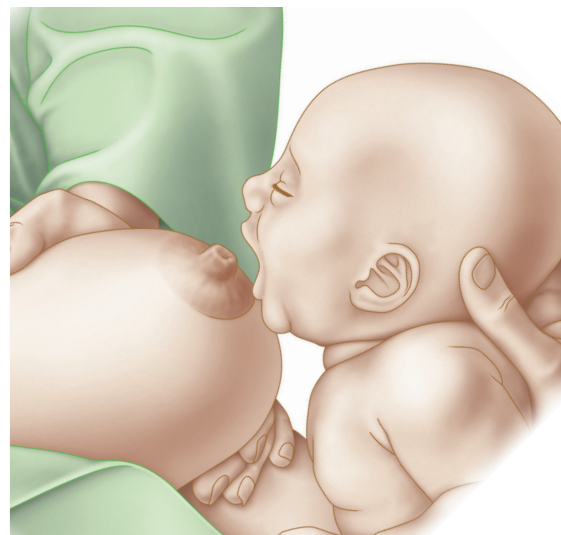
Tradicional



Acostada de lado

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

- Dele apoyo al cuello del bebé.
- No sostenga la parte de atrás de la cabeza del bebé: deje que se mueva como quiera.
- La oreja, el hombro y la cadera del bebé deben quedar en una línea recta.
- Cuando abra bien la boca, acérquelo al pezón. Échese hacia atrás y relájese si está encorvada.
- Lo primero que debe tocar el pezón es la barbilla.
- El pezón debe entrar profundamente 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 con frecuencia, siempre que parezca que tiene hambre, entre 8 y 12 veces cada 24 horas por lo menos.
- No use chupones ni biberones hasta que la lactancia esté bien establecida.
- Pida ayuda a la enfermera o a la consultora de lactancia.
- Observe al bebé, no al reloj, para saber cuándo es hora de darle el pecho.
- Masajee y comprima el pecho mientras amamanta para que la leche fluya y el bebé no deje de mamar.



## 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 unas gotas. La cantidad aumentará 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 la producción de leche y ayudar a que baje más rápido.

En Internet encontrará información sobre este tema que le puede ser de utilidad:

<http://bit.ly/ExpressionVideo>

<http://bit.ly/ExpressionVideo2>



## Producción y mantenimiento de la leche

La primera leche, el calostro, es más espesa y amarilla. Esa primera leche sale en pequeñas cantidades pero está llena de nutrientes y proteínas que refuerzan el sistema inmunológico del recién nacido.

La leche irá cambiando lentamente a partir de los 3 o 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 suele decir que 'bajó la leche', aunque esta frase puede dar lugar a equívoco, ya que los senos no estaban vacíos porque ya tenían leche.

### ¿Sabía usted?

Empezar a dar fórmula puede bajar la producción de leche.

## ¡Muévela o piérdala!

- Para producir una buena cantidad de leche es necesario que se saque leche del seno frecuentemente.
- Si NO lo hace, el cuerpo recibirá el mensaje de que necesita fabricar menos leche.
- Masajee el seno, sáquese leche con la mano o con un sacaleches si no puede dar pecho directamente, para seguir produciendo leche.



### La historia de Toni

Al principio, Toni no quería dar el pecho porque había oído que dolía. Pero como sabía lo beneficioso que era para ella y para su bebé, decidió intentarlo. Después de nacer su hija, lo intentó y los pezones le dolían un poco. Su consultora de lactancia y su consejera le ayudaron a descubrir por qué le dolía y a aliviar las molestias. Esto le ayudó pero a los pocos días del parto le dolían los dos pechos. De nuevo buscó la ayuda de una persona experimentada y pudo seguir dando el pecho. Al cabo de dos semanas ya no tenía molestias y ya no volvió a tenerlas más. Toni sigue dando el pecho al cabo de un año y está muy contenta de haberlo hecho: las molestias del principio merecieron la pena.

## Señas de que el bebé recibe leche suficiente

- El bebé tiene un buen agarre al seno y usted se siente cómoda al amamantar.
- El bebé toma pecho con tragos y succión constantes.
- Sus pechos se ablandan durante la toma.
- 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,

Es normal que el bebé pierda peso la primera semana de vida. Debería haber vuelto al peso de su nacimiento al cabo de 10 o 14 días.

## Llame al médico del bebé si ocurre lo siguiente:

- El bebé toma pecho menos de ocho veces en 24 horas.
- El bebé no se despierta para tomar pecho.
- 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 pezón.

aguada y con grumos en la primera semana (si está dando solo pecho).

- El peso del bebé es normal y saludable según su médico o consultora de lactancia.



- El bebé no ha recuperado el peso de nacimiento a los 15 días de nacido.
- Usted no está segura de si el bebé se alimenta bien.



## Repasemos: ¿A QUÉ ayudan estas prácticas?

### Mantenerse sano

- A que el bebé crezca y se desarrolle
- A proteger al bebé contra defectos de nacimiento
- A que usted se sienta mejor

### Contacto piel a piel

- Evita que el bebé se enfríe y le hace sentir seguro
- Ayuda a regular los signos vitales del bebé
- Ayuda a establecer un vínculo con el bebé y ayuda en la lactancia
- Ayuda a calmar al bebé cuando está molesto

### La lactancia

- Proporciona anticuerpos para la salud del bebé
- Es la nutrición perfecta
- Protege a la madre contra las enfermedades
- Ayuda a reducir las pérdidas de sangre después del parto
- El bebé la digiere fácilmente

### La lactancia exclusiva

- Mantiene el suministro de leche
- Protege al bebé contra las enfermedades



### El bebé en la habitación las 24 horas

- Ayuda a conocer las señales de hambre del bebé
- Ayuda a que empiecen a conocerse
- Le ayuda a aprender a cuidar de su bebé
- Facilita la producción de leche

### La alimentación a libre demanda

- Ayuda a que la leche baje en cantidades suficientes
- Evita que se dé demasiado de comer o demasiado poco
- Ayuda a que el bebé se sienta seguro y cuidado
- Ayuda a que el bebé se sienta satisfecho y tranquilo

### Un buen agarre

- Evita que el pezón duela o se formen heridas
- Ayuda a que el bebé saque más leche
- Aumenta el suministro de leche





## De vuelta a casa con el bebé



### Las primeras semanas en casa

#### Cambios para toda la familia

Recójase en casa con su familia al llegar a casa.

Coma bien, beba suficientes líquidos y descanse.

Cuide de usted misma y del bebé. Deje al lado otras responsabilidades.

Limite las visitas y las llamadas telefónicas.

#### Cree una comunidad

Construya su red de apoyo ANTES de que nazca el bebé para tener ayuda al llegar a casa (vecinos, compañeros de trabajo, amistades y familiares).

Pida que alguien organice que le traigan comida a la casa con frecuencia para su familia.

Dígale a su familia que necesitará ayuda para poder dormir y con los quehaceres de la casa, como la ropa sucia y la limpieza.

Trate de organizar citas para jugar o el cuidado de sus otros hijos.

Pida ayuda con tiempo para que le lleven a citas médicas y a otros recados.

Averigüe dónde hay grupos de apoyo para madres en su comunidad.

¿Está triste o preocupada? No está sola. Hable de lo que siente con el profesional médico que le atiende. No espere y busque ayuda cuanto antes.

Responder a las necesidades del recién nacido puede ser difícil.

Tenga paciencia consigo misma durante este tiempo.



### La salud mental durante el embarazo y después del parto

Muchas mujeres sienten cambios ligeros en su estado de ánimo después de dar a luz. Entre el 15 y 20% experimentan síntomas de depresión o ansiedad intensos que pueden durar más de dos semanas durante el embarazo y hasta un año después del parto. Si está pasando por momentos difíciles, sepa que no está sola y que usted no tiene la culpa. Todo mejorará con ayuda. Hable con un profesional médico. También es posible que necesite ayuda para cuidar de su bebé y de su propia salud. Postpartum Support International ofrece información de utilidad y un teléfono al que puede llamar para solicitar ayuda. Consulte la sección de recursos.

# Preparación para que otros cuiden al bebé

## Volver al trabajo o a clase

### Hable con su supervisor sobre sus planes después de tener al bebé

Averigüe si existen permisos de maternidad y aprovéchelos.

Comuníquese a su supervisor o consejero su intención de seguir dando pecho al regreso al trabajo.

Recuérdale que los bebés que amamantan se enferman menos y que de esa forma faltará menos al trabajo.

Averigüe si puede traer al bebé al trabajo o si hay guardería en su trabajo.

Un poco de planificación llega muy lejos.



### Localice un cuarto para sacar leche

Pídale ayuda al supervisor para designar un espacio si no hay ninguno cerca. El espacio debe tener una silla cómoda, un enchufe eléctrico y una puerta que se pueda cerrar; NO debe ser un baño. La ley exige a la mayoría de las empresas que ofrezcan un lugar en el que las madres puedan sacarse la leche.

### Busque un sacaleches

Consulte con su seguro médico sobre la posibilidad de conseguir un sacaleches personal.

Su hospital, lugar de trabajo u oficina de WIC puede tener sacaleches para alquilar. También puede haber sacaleches manuales.

### Elija a las personas que cuidarán al bebé

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

Busque alguien que apoye la lactancia materna y que sepa almacenar y dar el biberón con leche materna.

### Practique sacar, almacenar y dar el biberón con su leche

Empiece a extraer la leche y a almacenarla cuando ya lleve un tiempo dando el pecho. Empiece a practicar unas semanas antes de volver al trabajo.

Cuando use un sacaleches, compruebe que todas las piezas encajen bien; no le debería doler. Las piezas de plástico vienen en distintos tamaños.

Junte su leche, póngale la fecha y guárdela en la parte de atrás del congelador en cantidades pequeñas (aproximadamente 2 oz cada una).

Pídale a la persona que vaya a cuidar al bebé que le dé el biberón con su leche lentamente para que pueda mostrar signos de hartazgo.

# Para parejas y seres queridos

## La lactancia es un trabajo en equipo

### INFÓRMESE sobre la lactancia con tiempo

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 la futura madre.

Busque un grupo de apoyo para parejas en su área.

### APOYE a la nueva madre

Limite las visitas en las primeras semanas de la vida del bebé. La madre 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 los pañales y limpie la casa.

Apoye las metas de lactancia de su compañera y ayúdele a conseguir apoyo si tiene dificultades.

### CUIDE de la madre y del bebé

Asegúrese que la mamá esté cómoda cuando da pecho y que haya comido y bebido lo suficiente. Ofrezca bocadillos para picar y agua y póngalos a su alcance.

Hable y cante al bebé con voz suave y calmada. Mírele a los ojos.

Para formar un vínculo con el bebé, dele un baño, abrácelo contra su piel, llévelo en un cargador y dele un masaje suave.



Consulte los recursos de las páginas 22 y 23.

### La historia de Kevin

Kevin había sido padre por primera vez y quería participar en el cuidado de su hija recién nacida. Pensaba que si le daba el biberón, su pareja podría descansar y su hija y él podrían empezar a conocerse. Aunque para él era importante apoyar a su compañera, descubrió que darle fórmula a un recién nacido interrumpe el proceso natural de la lactancia y puede contribuir a que disminuya la producción de leche. Aún así, para Kevin sigue siendo importante apoyar a la madre durante la lactancia. Lo que decidió hacer es explorar otras maneras de estrechar los lazos con su hija. Su favorita es ponerla contra su pecho en contacto con su piel.

# Preguntas frecuentes

Hable con su médico siempre que le preocupe la salud o el bienestar de su bebé.



## No sé si tengo suficiente leche

Un motivo frecuente de no tener suficiente leche es que las tomas son poco frecuentes. En los primeros días y semanas, el bebé necesita comer cada una o dos horas o con más frecuencia. Es normal que haya doce tomas en 24 horas. Si le da el pecho cada vez que lo pide esos primeros días, producirá leche suficiente continuamente. Otra razón de la baja producción puede ser que el bebé no se agarre bien al pecho y no pueda extraer la leche que hay. Si cree que el bebé no recibe suficiente leche, llame al profesional médico o a la consultora de lactancia. Consulte la lista de la página 15, *Llame al médico del bebé si ocurre lo siguiente*

## 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 y la noche. Puede haber una hora específica en la que note que el bebé está más inquieto. Esto es normal y puede que no se deba al hambre. La inmadurez del sistema digestivo puede causar molestias a muchos recién nacidos. Si el bebé queda molesto después de una toma completa o si no está subiendo de peso, hable con su médico o una consultora de lactancia para evaluar si su hijo está tomando suficiente leche.

## A mi bebé le cuesta trabajo amamantar

Para muchas madres y sus bebés, amamantar es algo que se aprende y lleva práctica y ayuda. Generalmente se va haciendo más fácil y placentero conforme ambos van aprendiendo. El apoyo de una amiga que también dé el pecho, un grupo de madres, una consejera o una consultora de lactancia puede ayudarle a seguir amamantando.

## Es que duele dar el pecho

Las molestias al dar el pecho deben ser mínimas. El dolor durante la lactancia no es normal. Muchas veces se puede resolver cambiando la manera en que el bebé agarra el seno. Si los pezones están muy adoloridos, tienen grietas o sangran, hable con una consultora en lactancia para una evaluación. Mientras tanto, repase las páginas 15 y 16 y compruebe si el bebé tiene un buen agarre del pecho.





### **Creo que dar fórmula solucionará mi problema**

Si no sabe qué hacer, hable con la consultora de lactancia o con su médico para reevaluar sus objetivos de lactancia. Es importante que su bebé esté bien alimentado y que usted esté bien informada antes de tomar una decisión. También es necesario que comparta sus planes con el equipo médico para que le faciliten información concreta sobre su decisión en particular. Dar fórmula en cualquier cantidad puede bajar la producción de leche. Aunque haya oído o leído lo contrario, la fórmula no es la solución si el bebé está inquieto, tiene gas o escupe la leche. Todas ellas son conductas normales en un bebé. La fórmula puede ser más difícil de digerir para algunos bebés, lo cual puede contribuir a que se sientan incómodos.

### **Mis senos están hinchados, duros, pesados y doloridos**

Si se siente así significa que tiene los senos congestionados. El cambio de calostro a leche madura en los días posteriores al parto puede hacer que el tejido del pecho se hinche. Esto a su vez puede dificultar la salida de la leche. Un masaje, la extracción manual o compresas de hielo ayudarán a reducir la incomodidad y la hinchazón. Ofrezca el pecho con frecuencia durante esta etapa para mantener el flujo de leche y esto le ayudará a sentirse mejor en uno o dos días. Si le da fiebre, observa un enrojecimiento en el seno o el bebé no puede agarrar el pezón para mamar, llame a su médico inmediatamente.

### **Mi bebé llora mucho**

El llanto es la manera natural y normal que tienen los recién nacidos de expresarse. Puede ser que algo le incomode o le moleste, como puede ser demasiada actividad, mucha gente agarrándolo, un pañal sucio o dolor de estómago. También puede ser que el bebé quiera estar junto a mamá. Los bebés también lloran cuando tienen hambre, pero el llanto es una señal tardía (ver la página 12). Es normal ver que el bebé llore más hasta los dos meses y luego los periodos de llanto empiezan a disminuir. Si le cuesta trabajo soportar el llanto del bebé, pida ayuda de su pareja, familia, amistades o profesional médico. NUNCA sacuda al bebé. Abrácelo en contacto con su piel y háblele en susurros.

### **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 que esté incómodo, tenga hambre o necesite ayuda para conciliar el sueño. Abrácelo en lo que averigua que es lo que necesita. Los recién nacidos siempre deben dormir boca arriba. No se duerma con su bebé en un sofá o en una silla. Consulte la página 23 sobre el sueño de los bebés.

# Recursos de apoyo

## Recursos nacionales al alcance de la mano

### Obtenga ayuda (líneas directas)

**Línea directa nacional sobre violencia doméstica** | <https://espanol.thehotline.org/>  
800-799-SAFE para obtener ayuda confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana

**Oficina para la Salud de la Mujer Línea telefónica de ayuda**  
<https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding>  
800-994-9662, de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 6:00 p. m. (hora del este)

**Postpartum Support International**  
<https://www.postpartum.net/en-espanol/>  
800-944-4773

### Ayuda para la lactancia materna

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** | [https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)

**International Lactation Consultant Association** | <https://www.ilca.org/>

**La Leche League (LLL)** | <https://www.llli.org/espanol/>

**Conferencia Nacional de Legislaturas Estatales (información solo en inglés)** <https://www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx>

**«Es natura» de la Oficina para la Salud de la Mujer** | <https://espanol.womenshealth.gov/its-only-natural>

### Pautas sobre bebés (alimentación, sueño, llanto)

**Llorar**  
<https://www.zerotothree.org/resources/2835-como-ayudar-a-los-bebes-a-conciliar-el-sueno-por-si-solos-lo-que-dicen-los-estudios>

**Organización Mundial para la Salud (OMS)**  
<https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

**Seguro al Dormir**  
<https://espanol.nichd.nih.gov/actividades-proyectos/sts>



# Recursos de apoyo

## Recursos nacionales al alcance de la mano

### Recursos sobre crianza

#### Derechos de los Inmigrantes

<https://www.aclu.org/know-your-rights/derechos-de-los-inmigrantes/>

#### Familias adoptivas (información solo en inglés)

<https://www.adoptivefamilies.com/>

#### Teen Pregnancy Support (información solo en inglés)

<https://www.shiftnc.org/resources/for-young-parents>

#### Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

<https://wic.fns.usda.gov/wps/pages/preScreenTool.xhtml>

#### Zero to Three Artículos

<http://zerotothree.org/resources>

### Embarazo y nacimiento

#### Doulas de Norteamérica

<https://www.dona.org/>

#### Proyecto 4to trimestre

<https://www.saludmadre.com/>



### Mantenerse saludable

#### Durante el embarazo | Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (información solo en inglés)

<https://www.cdc.gov/pregnancy/meds>

#### MyPlate para mamás y futuras mamás (información solo en inglés)

<https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/adults/moms-pregnancy-breastfeeding/moms-breastfeeding-nutritional-needs>

#### Conviértase en un exfumador

<https://espanol.smokefree.gov/>

## Fotografías

<b>Cover</b>	con nuestro agradecimiento a Annie Oumarou
<b>Página 3</b>	Shutterstock.com   wavebreakmedia
<b>Página 5</b>	Shutterstock.com   VGstockstudio
<b>Página 6</b>	con nuestro agradecimiento a Annemie Tonken; Istock.com   RyanJLane
<b>Página 7</b>	con nuestro agradecimiento a Hannah Edens; Shutterstock.com   In The Light Photography; Shutterstock.com   Flashon Studio
<b>Página 8</b>	Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/   Cassie Ehard; Istock.com   SergioZacchi
<b>Página 9</b>	Istock.com   mrossbach
<b>Página 10</b>	con nuestro agradecimiento a Texas Department of State Health Services
<b>Página 11</b>	Shutterstock.com   Lifebrary
<b>Página 12</b>	con nuestro agradecimiento a Women's Birth and Wellness Center of NC, La Leche League International, y Region of Peel Health Services of Ontario
<b>Página 14</b>	Shutterstock.com   Todsaporn Wattanasupinyo
<b>Página 15</b>	con nuestro agradecimiento a United States Breastfeeding Committee; Shutterstock.com   Monkey Business Images
<b>Página 16</b>	con nuestro agradecimiento a Annie Oumarou
<b>Página 17</b>	Shutterstock.com   Monkey Business Images; With thanks to United States Breastfeeding Committee
<b>Página 18</b>	Shutterstock.com   George Rudy
<b>Página 19</b>	Istock.com   Asada Nami
<b>Página 20</b>	con nuestro agradecimiento a Wake AHEC
<b>Página 21</b>	Shutterstock.com   paulaphoto
<b>Página 22</b>	Shutterstock.com   A3pfamily
<b>Página 23</b>	Shutterstock.com   Monkey Business Images

Este documento fue elaborado por el Instituto Global de la Lactancia Materna de Carolina (Carolina Global Breastfeeding Institute) en colaboración con los estudiantes de la iniciativa de entrenamiento Mary Rose Tully y consultoras de lactancia de NC Women's Hospital. Queremos darle las gracias a Kellogg por su apoyo generoso a este y otros proyectos que contribuyen a una sociedad que apoya la lactancia materna.

Para mayor información visit <http://breastfeeding.unc.edu>.

Design: nancyframedesign.com

Versión 3, Español Abril 2018, Actualizada en April 2021 y June 2022