

¡Hable!



Todo lo que necesita saber acerca de la lactancia materna cuenta con el apoyo de

Academy of Breastfeeding Medicine
www.bfmed.org

American Academy of Pediatrics
www.aap.org

Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses
www.awhonn.org

Baby-Friendly USA, Inc.
www.babyfriendlyusa.org

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/breastfeeding

March of Dimes
www.marchofdimes.com

United States Breastfeeding Committee
www.usbreastfeeding.org

Todo lo que necesita saber acerca de la lactancia materna

The Joint Commission es la entidad de salud acreditada más grande de Estados Unidos que trabaja en la promoción de la calidad y la seguridad.

Ayudamos a que las organizaciones de atención médica ayuden a sus pacientes

En tanto que madres, una de las decisiones más importantes es de qué forma vamos a alimentar a nuestro bebé. Los principales beneficios de la lactancia materna incluyen:

- Fuente natural de nutrientes que su bebé necesita
- Disminución del riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés)
- Menos infecciones de oído y respiratorias para su bebé
- Mejor desarrollo cerebral del recién nacido
- Disminución del riesgo de sobrepeso
- Disminución del riesgo de diabetes tanto para su bebé como para usted
- Disminución del riesgo de depresión posparto
- Disminución del riesgo de cáncer de ovarios o de mamas para usted
- Mejor recuperación después del parto para usted

Dar el pecho es algo natural para usted y para su bebé, pero es una habilidad que necesita aprenderse. Haga oír su voz y pregunte acerca de la lactancia materna antes del nacimiento de su bebé y cuando esté en el hospital. Esto la ayudará a continuar con el amamantamiento una vez que vuelva a su hogar. Este folleto le brinda información para ayudarla a amamantar a su bebé. Y recuerde: Siempre consulte con su médico o enfermera acerca de cualquier consejo que le hayan dado respecto a su salud.

Antes de ir al hospital

- Aprenda más acerca del amamantamiento. Visite páginas web, lea libros, tome clases y hable con otras mamás que hayan tenido una lactancia exitosa.
- Pida apoyo a su pareja. Vayan a clases de amamantamiento y lean los materiales juntos.
- Arme su propio grupo de apoyo. Pregúnteles a amigas o familiares que hayan dado el pecho si puede llamarlas cuando necesite ayuda o apoyo.
- Hable con su médico o enfermera acerca de la lactancia materna. Pregunte qué sucederá en el hospital una vez que haya nacido su bebé. Dígale a su médico o enfermera que desea amamantar en la primera hora posterior al nacimiento, a menos que exista una contraindicación médica.
- Pregúntele a su médico o enfermera acerca de las diferentes opciones para dar a luz y cómo afectan el amamantamiento.
- Si tiene un plan de nacimiento escrito, incluya en él su deseo de amamantar.
- Pregunte si existe un servicio de apoyo para la lactancia materna en el hospital en donde va a tener a su bebé. Averigüe si sigue los 10 pasos del programa Baby-Friendly Hospital.
- Pregunte si el hospital cuenta con un asesor en lactancia. Son profesionales capacitados para brindarle ayuda adicional si tiene problemas para amamantar. Pregunte cómo puede ponerse en contacto con el asesor en lactancia.
- Puede pedirles a amigas y familiares que la visiten en casa. Esto podrá ayudarla a sentirse más cómoda en el proceso de aprendizaje del amamantamiento.
- Visite al médico o enfermera de su recién nacido. Pregunte cómo pueden ayudarla a empezar a darle el pecho a su bebé. Pregúnteles si trabajan con un asesor en lactancia.

En el hospital

Es importante decir y hacer entender que desea dar el pecho. Cuando vaya al hospital dígales a las enfermeras y doctores que quiere dar el pecho lo más pronto posible después del nacimiento. Los siguientes pasos pueden ayudarla a entablar una buena relación con su bebé y sentar las bases para el amamantamiento:

- Pida que coloquen a su bebé sobre usted piel contra piel en cuanto nazca. Mantenga el contacto de piel contra piel unos momentos después de la primera vez que le dé el pecho a su bebé. El contacto piel contra piel puede ayudar a que su bebé mantenga una temperatura y una respiración normal. También puede aumentar la cantidad de leche disponible.
- Si tiene frío, pida una manta para cubrirse junto con su bebé. El calor de su cuerpo mantendrá a su bebé a una buena temperatura siempre y cuando su espalda esté cubierta. No necesita ajustar demasiado la manta alrededor de su bebé.
- Dígale al personal médico que quiere amamantar antes de que le hagan los exámenes a su bebé. Muchos exámenes pueden efectuarse mientras su bebé está en contacto de piel contra piel con usted. Pida acompañar a su bebé mientras le hacen los exámenes necesarios.
- Si da a luz por cesárea, también puede tener ese contacto de piel contra piel y amamantar. Generalmente es posible luego de un par de horas a menos que exista una contraindicación médica.
- Generalmente también es posible amamantar aunque haya dado a luz a más de un bebé en el mismo parto. Su cuerpo fabricará la cantidad de leche necesaria para alimentar a todos sus bebés.
- Pida que su bebé se quede siempre en su cuarto con usted. Cuando el bebé se queda en el mismo cuarto, existen más oportunidades de contacto con él y le ayuda a usted a reconocer cuáles son los signos de que su bebé tiene hambre, como cuando empieza a succionar su puño.
- Haga oír su voz y dígale al personal que no quiere que se le dé a su bebé leche maternizada o agua, a menos que exista una razón médica.
- Pídale al personal que no le den a su bebé un chupete o botella. Su bebé no tiene que tener acceso a estos objetos antes de las cuatro semanas, cuando la lactancia esté bien establecida.

Es importante saber cómo puede obtener el apoyo que necesita para amamantar en el hospital. También necesita saber cómo mantenerse saludables, usted y su bebé. Estos consejos pueden ayudarla:

- Pídale a su enfermera que la ayude a dar el pecho. La enfermera debe observar la forma en que amamanta varias veces antes de que usted se vaya del hospital. La enfermera es capaz de darse cuenta si su bebé está aferrándose bien y tomando la leche que necesita.
- Si tiene problemas para dar el pecho, pídale ayuda a su enfermera. Pida hablar con el asesor en lactancia si sus problemas continúan.
- Hable con su médico, enfermera o asesor en lactancia acerca de lo que debe comer o beber durante el período de lactancia.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de tocar a su bebé. Vigile que el personal que lo atiende se lave las manos. No tenga miedo de recordarles que lo hagan si ve que no cumplen este requisito. Pídale a los visitantes que se laven las manos también.
- La leche materna es extremadamente importante si su bebé es prematuro o si sufre de alguna enfermedad. La leche materna puede ayudar a su bebé a recuperarse más rápido y a desarrollarse normalmente. Las enfermeras o el asesor en lactancia pueden enseñarle cómo extraer su leche si su bebé no es capaz de alimentarse directamente del pecho.
- Si su bebé tiene que quedarse en el hospital, intente quedarse con él en la medida de lo posible. Si no puede quedarse, visítelo frecuentemente. Pregunte a su médico o enfermera si usted puede cargar a su bebé piel contra piel. Es posible que esté permitido, aun en una unidad de cuidados especiales.
- Cuando regrese a su hogar, pregunte si puede llamar al hospital si tiene preguntas acerca de la lactancia materna. También pregunte si pueden darle información acerca de grupos de apoyo en su zona.
- Dar el pecho puede ser un poco incómodo al principio pero no tiene por qué doler. Si siente dolor, pida ayuda.
- Si alguien le dice que tiene que dejar de dar el pecho, pregunte por qué y pida una segunda opinión.

Después de dejar el hospital

Sin importar cómo alimente a su bebé, la vida con un recién nacido puede ser difícil. Durante las primeras semanas la mayoría de los bebés no comen ni duermen a horarios regulares. Los siguientes consejos podrán ayudarla a continuar dando el pecho una vez en casa:

- Usted y su bebé necesitan recuperarse. Planee pasar mucho tiempo descansando, con su bebé sobre la piel y amamantando. Durante las primeras semanas su bebé no debe permanecer sin comer más de 3 o 4 horas.
- Concerte una cita con el pediatra de su bebé 48 horas después de haber dejado el hospital, o 24 horas si su bebé tiene un problema de salud. Su médico o enfermera se asegurará de que su bebé goce de una buena salud y de que se está alimentando como corresponde.
- Siempre deje a su bebé en un lugar donde pueda oírlo. Esto la ayudará a responder rápidamente a los primeros signos de que su bebé tiene hambre.
- Si usted se enferma, siga amamantando al bebé. Asegúrese de decirle a su médico o enfermera que está amamantando. La mayoría de los medicamentos no interfieren con la alimentación de su bebé.
- Pregunte cuáles son los recursos disponibles para ayudarla a seguir amamantando después de su estadía en el hospital.
- Si tiene preguntas, hable con un experto. No sienta vergüenza si necesita pedir ayuda. Aunque haya amamantado antes, cada bebé es diferente. Siempre hay gente dispuesta a ayudarla para que pueda amamantar.

Si desea obtener información más detallada, visite

Your Guide to Breastfeeding del National Women's Health Information Center.

Baby Friendly USA lista los 10 pasos que los hospitales pueden seguir para fomentar la lactancia materna.

El programa *Women, Infants and Children (WIC)* ofrece consejos sobre la lactancia materna.

LactMed brinda información acerca de los medicamentos y la lactancia materna para profesionales.