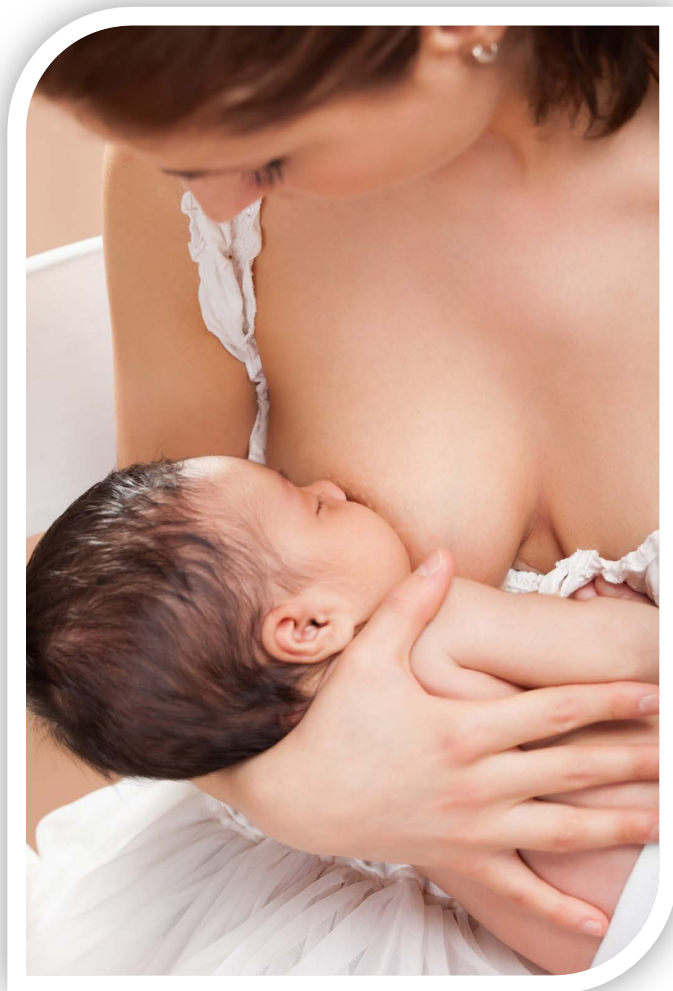


Cómo amamantar a su bebé



¡Felicitaciones!

Estamos emocionados con el nacimiento de su bebé. Su decisión de amamantar fue una gran elección. La lactancia materna ofrece la mejor nutrición para su bebé. Con el tiempo, su leche cambiará para satisfacer las necesidades del bebé.

Las organizaciones nacionales e internacionales recomiendan alimentar a su bebé **solo con leche materna durante los primeros 6 meses**. Además, recomiendan que usted siga amamantando hasta que su bebé tenga, como mínimo, 1 o 2 años.

Este cuadernillo le proporcionará consejos sobre cómo amamantar y respuestas a preguntas que usted podría tener sobre este tema.

Estamos aquí para ayudarla

Al principio, amamantar puede ser una tarea difícil. Como cualquier habilidad nueva, se requiere tiempo y práctica para que usted y su bebé se sientan seguros. Tenga paciencia y sepa que podemos ayudarla. Podemos seguir ayudándola incluso después de que vuelva a su hogar.

Todo el personal de enfermería está capacitado para ayudarla mientras esté en el hospital.

¿Por qué es importante amamantar?

- Los bebés que son amamantados tienen una probabilidad menor de padecer lo siguiente:
 - Infecciones de oído
 - Obesidad
 - Diarrea
 - Diabetes de tipo I y II
 - Infecciones respiratorias
 - Algunos tipos de cáncer
 - Asma
 - SIDS (síndrome de muerte súbita del lactante)
- Las mamás que amamantan tienen una probabilidad menor de padecer lo siguiente:
 - Enfermedad cardíaca
 - Cáncer de mama, ovario y útero
 - Diabetes de tipo I y II

Llame al personal de enfermería para obtener ayuda con la lactancia materna.

Contenido

El primer día de su bebé	2
Compartir la habitación con su bebé	2
Las primeras 2 horas después del nacimiento	3
De 2 a 24 horas después del nacimiento	4
Preguntas e inquietudes frecuentes	5
Señales de hambre	6
Extracción manual.....	7
Cómo prender al bebé.....	8
Posiciones para amamantar.....	10
Cómo amamantar después de una cesárea.....	11
El segundo día de su bebé	12
Frenesí alimentario.....	12
Dolor en los pezones.....	13
El tercer día de su bebé	14
Su bebé será noctámbulo.....	14
Leche madura.....	14
Congestión de las mamas	15
El cuarto día de su bebé y en adelante.....	16
Preguntas frecuentes sobre el día 4.....	17
Crecimiento acelerado.....	18
Alimentos, bebidas y medicamentos	19
Extracción con sacaleches.....	20
¿Por qué debe usar un sacaleches?	20
Cómo extraerse leche materna con un sacaleches.....	21
Limpieza de las partes del sacaleches	21
Consejos para la extracción con sacaleches.....	22
Regreso al trabajo	22
Registro de lactancia materna y extracciones.....	24
¿Tiene preguntas? ¡Llámenos!	26





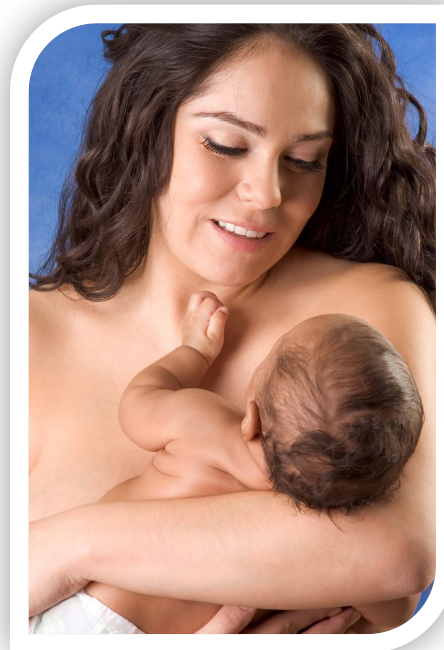
El primer día de su bebé

Compartir la habitación con su bebé

Usted y su bebé compartirán una habitación para que el personal de enfermería pueda enseñarle cómo cuidar a su bebé.

Con la ayuda del personal de enfermería:

- Usted podrá sostener, abrazar, observar, responder y conocer a su bebé con mayor facilidad.
- Usted aprenderá a reconocer cuando su bebé tiene hambre.
- Su bebé aprenderá a reconocerla.
- Su bebé podrá alimentarse a demanda (cuando tenga hambre).
- Es probable que su bebé lllore menos que los bebés que están en la sala de recién nacidos, separados de sus madres.
- Su bebé aprenderá a alimentarse y subirá de peso más rápido.
- Usted debería sentirse más segura sobre cómo cuidar a su bebé en el momento de volver a su hogar.



Las primeras 2 horas después del nacimiento

Su bebé está preparado para aprender

- Los bebés estarán despiertos y preparados para ser amamantados.
- Las succiones cortas son normales.
- Las mamas de la madre están blandas pero tienen **calostro**, un alimento muy nutritivo para el bebé. El calostro aparece en pequeñas cantidades. Este ayuda a reforzar el sistema inmunitario del bebé.

Contacto piel con piel

Sostenga a su bebé piel con piel tanto como sea posible. "Piel con piel" significa que su bebé solo debe tener puesto un pañal y usted debe sostenerlo sobre el pecho descubierto. El contacto piel con piel hace que su bebé se sienta seguro. Además, permite que la frecuencia cardíaca, la temperatura y la respiración de su bebé se mantengan dentro del rango normal.

Mantenga seguro al bebé colocándole la cabeza hacia uno de los lados donde usted pueda verle la cara. Asegúrese de que la nariz y la boca de su bebé estén descubiertas y de que el cuello esté recto. Las piernas de su bebé deben estar flexionadas (pegadas al cuerpo), y la espalda, cubierta con mantas. Cuando la persona que hace contacto piel con piel desee dormir, coloque al bebé en el moisés o la cuna, o déselo a otro cuidador que esté despierto y alerta.

¿Cuáles son los beneficios del contacto piel con piel para mi bebé?

Sostener a su bebé piel con piel lo ayuda a lo siguiente:

- Mantener el calor corporal
- Sentir seguridad al escuchar los latidos de su corazón
- Aliviar el estrés del nacimiento
- Alimentarse con mayor facilidad
- Llorar menos
- Dormir mejor
- Mantener un nivel normal de azúcar en sangre
- Tener menos probabilidad de enfermarse
- Tener una buena frecuencia respiratoria

¿Cuáles son los beneficios del contacto piel con piel para mí?

Sostener a su bebé piel con piel la ayuda a lo siguiente:

- Tener menos dolor después del parto
- Comenzar a conectarse con su bebé
- Aumentar los sentimientos positivos hacia su bebé
- Sentirse más segura sobre cómo cuidar de su bebé

¿Puedo hacer contacto piel con piel si tengo una cesárea?

¡Sí! Puede hacer contacto piel con piel si tiene una cesárea. El personal de enfermería puede ayudarla a poner a su bebé sobre el pecho descubierto para mayor comodidad. Si no se siente lo suficientemente bien como para hacer contacto piel con piel, le sugerimos que le pida a algún familiar que lo haga en su lugar.





El estómago de su bebé es del tamaño de una cereza

De 2 a 24 horas después del nacimiento

El bebé tendrá sueño

- Los bebés duermen para recuperarse del nacimiento.
- Es posible que no demuestren interés por alimentarse y que no lo necesiten tanto.
- Ellos están aprendiendo y es posible que no se prendan bien al pezón.
- Los bebés pueden alimentarse en pequeñas cantidades con succiones cortas.
- Las mamas de la madre están blandas y tienen pequeñas cantidades de calostro. Esta es la primera leche y es importante que el bebé la tome.
- Es normal que su bebé baje un poco de peso.
- El estómago del bebé es aproximadamente del tamaño de una cereza y tiene capacidad para 1 o 2 cucharaditas de calostro cada vez que se lo amamanta.
- En el primer día de vida, es posible que el bebé solo moje un pañal y ensucie otro. Las heces pueden ser de color negro o verde oscuro, y pegajosas o alquitranadas.

Lo que debe hacer

- Sostenga a su bebé piel con piel.
- Pida ayuda para que usted y su bebé estén cómodos.
- Intente amamantarlo cuando el bebé muestre señales tempranas de hambre, como succionarse las manos, abrir la boca y girar la cabeza, o sacar la lengua.
- Realice un seguimiento de las sesiones de lactancia, de los pañales húmedos y sucios y del peso en los registros de las páginas 24 y 25 de este libro.



Preguntas e inquietudes frecuentes

¡No tengo leche!

Muchas madres primerizas sienten que no tienen suficiente leche.

Al principio, no producirá mucha leche. La primera leche que produce se llama "calostro". Lo producirá inmediatamente después del nacimiento del bebé.

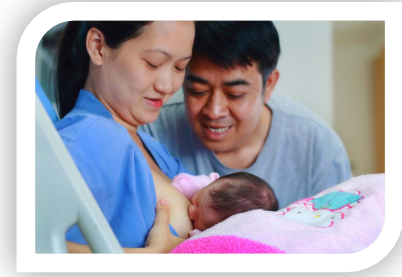
¿Qué es el calostro?

El calostro es la primera leche que usted produce. Es el alimento más importante que puede proporcionarle a su bebé.

- El calostro cubre el estómago de su bebé, lo cual previene enfermedades causadas por bacterias.
- El estómago de su bebé absorberá el calostro rápidamente, de modo que necesitará alimentarse con mayor frecuencia.
- Su cuerpo produce la cantidad de leche suficiente para llenar el estómago de su bebé cada vez que deba alimentarlo.
- Cuando su bebé se alimente con mayor frecuencia, esto indicará a las mamas que produzcan más leche.
- El calostro tiene aspecto espeso y puede ser de color amarillo.

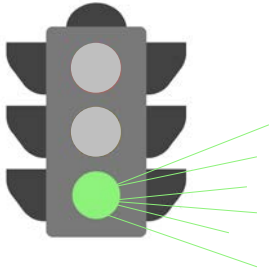
¿Cómo produzco suficiente leche?

- Amamante a su bebé **al menos 8 veces en 24 horas**, también durante la noche.
- Permita que su bebé se alimente o sosténgalo piel con piel. Esto le indicará a su cuerpo que produzca más leche.
- Amamante a su bebé cada vez que su bebé tenga hambre.
- Cuanto más vacíe las mamas, más leche producirá. La lactancia materna, la extracción manual y la extracción con sacaleches son formas de vaciar las mamas. Obtenga más información en las páginas 7 y 20.
- No le dé a su bebé otra cosa que no sea leche materna. Si le da leche de fórmula u otro sustituto de la leche materna, es probable que su bebé se llene y no mame con la misma frecuencia. Usted no producirá la cantidad de leche suficiente, y su bebé tendrá un riesgo mayor de padecer enfermedades.



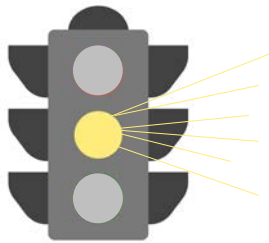
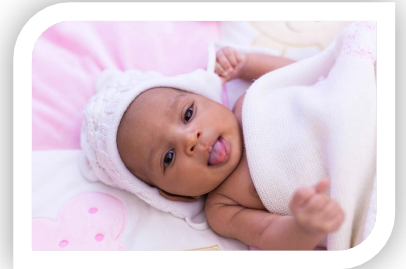
Señales de hambre

Es importante detectar las señales de hambre de su bebé. Esto facilita la lactancia materna y le permite a usted empezar antes.



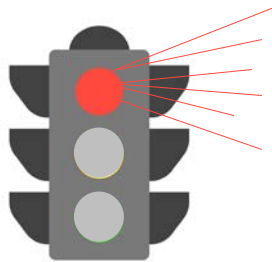
Tengo hambre

- Se relame los labios.
- Hace sonidos de chasquido o succión.
- Abre la boca y saca la lengua.
- Gira la cabeza de un lado a otro con la boca abierta (reflejo de búsqueda).



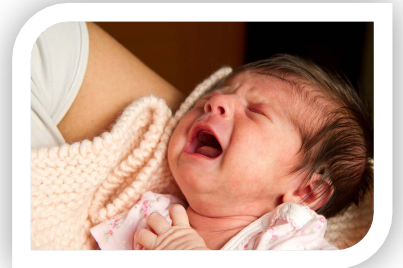
Tengo mucha hambre

- Se lleva las manos a la boca.
- Se chupa las manos, los puños o las muñecas.
- Está inquieto, se retuerce o se mueve en una posición para mamar.
- Está molesto.



Cálmame y, luego, aliméntame

- Movimientos agitados; mueve enérgicamente los brazos y las manos, patalea.
- Lloro, se pone colorado.
- Calme a su bebé antes de intentar alimentarlo.
- Envolver, acunar o dar palmaditas suaves a su bebé puede calmarlo antes de alimentarlo.



Extracción manual

"Extracción manual" hace referencia al uso de las manos para sacarse leche de las mamas. Una gota de leche puede ayudar a que su bebé se prenda porque él puede oler y saborear su leche. La extracción manual también puede aliviar la sensación de tener las mamas llenas. Además, puede ayudarla a producir más leche. Pídale al personal de enfermería que le muestre cómo extraerse leche.

1. Comience por masajear suavemente la mama. Haga movimientos circulares pequeños en toda la mama.
2. Forme una "C" con el pulgar arriba y los demás dedos abajo. **Coloque** esta "C" sobre la mama, con el pulgar aproximadamente a ½ pulgada arriba de la **areola** (la parte más oscura de la mama alrededor del pezón) y el dedo índice aproximadamente a ½ pulgada debajo de la areola.
3. **Presione** la mano contra el pecho. Si la mama es grande, primero levántela y luego presiónela contra el pecho.
4. Al mismo tiempo, **deslice** el pulgar y los demás dedos hacia delante. Esto comprimirá ligeramente la mama. Sabrá que lo está haciendo bien cuando vea que sale una gota de leche del pezón.

Evite deslizar los dedos sobre la mama o tirar del pezón. Esto podría causar dolor o moretones.

Si no le sale leche, no se preocupe. Mueva los dedos ligeramente y vuelva a intentarlo. El cuerpo de cada mujer es diferente, por lo tanto, es posible que deba seguir intentándolo hasta que encuentre el punto en cada mama en el que la leche salga con mayor facilidad.

5. Comience nuevamente. Ubique los dedos, presione, deslice... Ubique los dedos, presione, deslice...
6. Cuando vea que no se forman más gotas de leche, gire la "C" hacia la derecha y hacia la izquierda para vaciar la mama. Pruebe con las dos manos en cada mama.

¿Tiene dificultades? Mire uno de estos videos

Estos 3 videos muestran distintas formas de realizar la extracción manual:

1. <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>. Haga clic en "Breastfeeding" (Lactancia materna) y luego en "Hand Expressing Milk" (Extracción manual de leche) (Jane Morton, Stanford University).
2. <http://vimeo.com/65196007> (inglés)
<http://vimeo.com/73054360> (subtítulos en español)
(Maya Bolman y Ann Witt, Breastfeeding Medicine of Northeast Ohio)
3. <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-your-first-milk/?portfolioID=5623>



Llame al personal de enfermería o al especialista en lactancia si necesita ayuda o si tiene dolor al amamantar.

Cómo prender al bebé

Es importante que el bebé se prenda bien al pezón.

- Cuando el bebé se prende correctamente, obtiene más leche.
- Esto le permite crecer de forma adecuada.
- Si el bebé se prende bien, esto evita dolores o molestias en los pezones.
- Además, una buena prensión garantiza que su cuerpo producirá la cantidad de leche suficiente para su bebé.

Pasos para prender a su bebé

- Tenga paciencia. Ambos están aprendiendo.
- Despierte suavemente al bebé o responda a las señales tempranas de hambre.
- Póngase cómoda antes de intentar prender al bebé (use almohadas, ajuste la cama).
- Coloque el pezón hacia arriba, en dirección a la nariz del bebé.
- Acerque el cuerpo del bebé al suyo (debe colocar el vientre del bebé pegado a usted).
- Extraiga manualmente una o dos gotas de calostro.
- Asegúrese de que el bebé abra bien la boca.
- Coloque el pezón en dirección al paladar del bebé.
- Cuando el bebé abra bien la boca, acérquelo a la mama (primero debe apoyar el mentón sobre la mama).
- Si necesita desprender al bebé, interrumpa la succión colocando un dedo en el extremo de la boca del bebé para detener la succión. Luego, aleje al bebé del pezón.

Video sobre cómo prender a su bebé

Use este enlace para ver un video útil sobre cómo prender a su bebé.

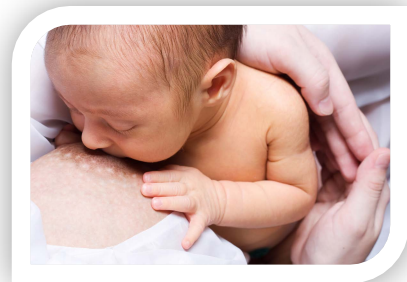
<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/breastfeeding-attachment/>

Signos de una buena prensión

- La boca del bebé contiene más de la parte inferior de la areola (la piel más oscura alrededor del pezón) que de la parte superior.
- Los labios están evertidos, como un pescado (labios rebordeados).
- El mentón del bebé está en contacto con la mama.
- El bebé succiona de manera rítmica y hace algunas pausas.
- El pezón puede estar sensible al principio, pero usted no debería sentir dolor.
- El pezón está redondeado después de amamantar.
- La cabeza del bebé apunta en dirección a la mama, no hacia un costado.

Signos de una prensión deficiente

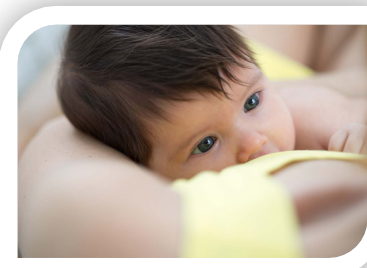
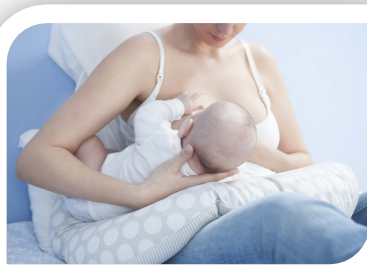
- Usted siente dolor durante todo el amamantamiento.
- El bebé tiene solo el pezón en la boca.
- El bebé no puede permanecer prendido durante más de una o dos succiones.
- Las mejillas del bebé tienen hoyuelos.
- Usted escucha un sonido de chasquido.
- El pezón está puntiagudo después de amamantar.



Prensión deficiente



Prensión adecuada



Posiciones para amamantar

Posición de cuna

- Sostenga al bebé vientre con vientre.
- Apoye la cabeza del bebé en la curva del brazo y sostenga el cuerpo del bebé cerca de usted.
- Sujete la mama con los dedos en la parte inferior y el pulgar en la parte superior, detrás de la areola.
- Siga los pasos que se indican en la página 8 para prender al bebé.

Posición de pelota de fútbol

- Esta es una posición adecuada para usar después de una cesárea.
- Acerque al bebé a su cuerpo sobre uno de los lados.
- Use una almohada de su lado para apoyar el brazo que sostiene al bebé.
- Coloque las piernas del bebé detrás de su cuerpo y la cabeza del bebé cerca de la mama.
- Sostenga la cabeza y la espalda superior del bebé con la mano y el antebrazo.
- Sujete la mama con los dedos en la parte inferior y el pulgar en la parte superior, detrás de la areola.
- Siga los pasos que se indican en la página 8 para prender al bebé.

Acostada de lado

- Usted y el bebé se acuestan de costado vientre contra vientre, enfrentados.
- La boca del bebé debe estar en el pezón.
- Use la mano libre para levantar la mama, con los dedos detrás de la areola.
- Siga los pasos que se indican en la página 8 para prender al bebé.

Sentada con la espalda apoyada

- Siéntese en un sofá o una silla como apoyo.
- Coloque al bebé vientre con vientre. Lleve la boca del bebé hacia la mama.
- Coloque una almohada debajo del brazo que sostiene al bebé en la mama.
- Con la otra mano, sostenga y ofrézcale la mama.
- Siga los pasos que se indican en la página 8 para prender al bebé.

Cómo amamantar después de una cesárea

- Sostenga a su bebé piel con piel tanto como sea posible.
- Encuentre una posición que le resulte cómoda.
- Pruebe con la posición de fútbol. Es probable que las posiciones de cuna y cuna cruzada no le resulten cómodas después de una cesárea.
- Puede tomar analgésicos recetados mientras está amamantando.
- Es posible que la leche tarde más en salir.
- Amamante a menudo según las señales de hambre que demuestre el bebé.
- Extráigase leche manualmente o con un sacaleches después de que el bebé se haya alimentado.
- Descanse cuando el bebé lo haga.
- **Pida ayuda. Tenga paciencia.**



El segundo día de su bebé (de 24 a 48 horas después del nacimiento)



Frenesí alimentario: su bebé se alimentará mucho

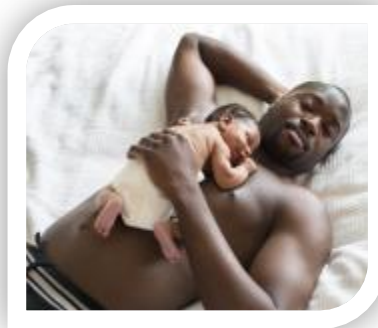
- Los bebés se despertarán para alimentarse **con mucha frecuencia**. Lo harán 8 veces o más en 24 horas.
- Los bebés se comportan de forma caprichosa y quieren **alimentarse todo el tiempo**. A veces, a esto lo llamamos "frenesí alimentario".
- Usted y su bebé aún están aprendiendo sobre la lactancia materna.
- El estómago de su bebé está creciendo y es un poco más grande que una cereza.
- Las mamas están blandas y tienen pequeñas cantidades de calostro.
- Los bebés suelen perder peso.
- En el día 2, su bebé debería mojar 2 pañales y ensuciar 2 pañales como mínimo. Las heces deberían cambiar de color a negro verdoso o marrón verdoso.



El estómago de su bebé es un poco más grande que una cereza.

Lo que debe hacer

- Sostenga a su bebé piel con piel.
- Amamántelo cuando el bebé muestre señales de hambre.
- Duerma una siesta cuando su bebé se duerma. Ambos estarán despiertos a la noche para el amamantamiento.
- Realice un seguimiento de las sesiones de lactancia, de los pañales húmedos y sucios y del peso en los registros de las páginas 24 y 25.



Usted y su pareja pueden sostener a su bebé piel con piel.

Dolor en los pezones

En el segundo día de su bebé, usted puede sentir dolor o sensibilidad en los pezones. Esto es normal, pero **no** debería sentir dolor todo el tiempo que amamanta.

- Después de amamantar, el pezón debería estar redondeado, en lugar de contraído o plano.
- Si los pezones están agrietados o sangran, llame y pida ayuda con la prensión.
- La mayoría de las veces, el dolor en los pezones se alivia o desaparece cuando usted y su bebé adoptan una posición adecuada.

Si siente mucho dolor:

- Llame al personal de enfermería para obtener ayuda.
- Pruebe diferentes posiciones para aliviar el dolor.
- Puede extraerse un poco de leche de forma manual y esparcirla por el pezón dolorido. Deje secar al aire.
- Coloque lanolina sobre los pezones secos para evitar que se agrieten y para curar las lesiones.

Además, consulte la sección Cómo prender al bebé en las páginas 8 y 9.



Si tiene mucho dolor en los pezones, llame al personal de enfermería para obtener ayuda.

Llame al personal de enfermería para obtener ayuda con la lactancia materna.



El estómago del bebé es del tamaño de una nuez.

El tercer día de su bebé (de 48 a 72 horas después del nacimiento)

Su bebé será noctámbulo

- Los bebés deberían despertarse para alimentarse 8 o más veces por día y varias veces a la noche.
- Los bebés se alimentan mediante succiones cortas y pausas.
- La piel de su bebé puede tener un tono amarillo (ictericia).
- El estómago del bebé tiene aproximadamente el tamaño de una nuez y tiene capacidad para 5 cucharaditas de leche por sesión de lactancia.
- Usted puede empezar a sentir las mamas llenas.
- Su bebé debería mojar 3 pañales y ensuciar 3 pañales como mínimo en 24 horas. Las heces deberían tener un color verde o amarillo mostaza, y deberían tener una textura granulosa.

Lo que debe hacer

- Sostenga a su bebé piel con piel.
- Amamántelo cuando el bebé muestre señales de hambre.
- Duerma una siesta cuando el bebé se duerma. Ambos estarán despiertos a la noche para el amamantamiento.
- Pida ayuda para que usted y su bebé estén cómodos.
- Realice un seguimiento de las sesiones de lactancia, de los pañales húmedos y sucios y del peso en los registros de las páginas 24 y 25.

Leche madura

La leche madura saldrá de 3 a 5 días después del parto. Esto significa que la leche ha "bajado". La leche madura es más liviana y blanca que el calostro. Además, el volumen de leche es mayor que el de calostro.

Una vez que baja la leche madura, su bebé se alimentará de una mama **por completo** antes de pasar a la otra. Esto ayuda a que su bebé reciba la leche del final del amamantamiento (leche final), que tiene más grasa. Obtener una cantidad suficiente de esta leche rica en grasa ayuda a su bebé a subir de peso y a crecer.

Congestión de las mamas

Cuando el bebé tiene de 2 a 5 días de vida, las mamas pueden hincharse y endurecerse, y usted podría sentir dolor. Esto se conoce como **congestión**. Esto sucede porque usted está produciendo más leche. Es normal y puede causar molestias leves. Por lo general, la hinchazón y las molestias mejoran después de algunos días.

Su bebé podría tener problemas para prenderse. Es posible que la leche no fluya bien si las mamas se hinchan demasiado.

¿Qué debo hacer?

- ☑ Continúe amamantando con frecuencia, al menos 8 veces cada 24 horas y cuando el bebé muestre signos de hambre.
- ☑ Permita que su bebé se alimente por el tiempo que lo desee.

Si su bebé lo está haciendo bien, debería escucharlo tragar varias veces. Después del amamantamiento del bebé, usted sentirá las mamas más blandas.

¿Cómo puedo aliviar la congestión?

- Continúe amamantando con frecuencia.
- Tome una ducha tibia o colóquese un paño tibio sobre las mamas durante aproximadamente 5 minutos antes de amamantar.
- Masajéese suavemente las mamas y extráigase manualmente un poco de leche para ablandar la mama a fin de que el bebé pueda prenderse bien.
- Extráigase leche de forma manual o con un sacaleches para ablandar las mamas y aliviar las molestias.
- **Después** de haber amamantado o de haberse extraído leche con un sacaleches, puede colocarse un paño frío sobre las mamas durante aproximadamente 20 minutos.
- Puede tomar medicamentos para aliviar el dolor y la hinchazón. Pregúntele a su proveedor si puede tomar Tylenol o ibuprofeno (ibuprofen) para esto.

¿Qué sucede si aún tengo las mamas duras y siento dolor?

Llame al 505-272-0480 o al 505-272-6455 (MILK) para obtener ayuda.

Si la congestión continúa, es posible que su bebé no pueda mamar y que usted deje de producir suficiente leche. En ocasiones, las mujeres padecen una infección mamaria, llamada **mastitis**.

Llame inmediatamente a su médico o proveedor en los siguientes casos:

- Tiene fiebre (temperatura superior a 100.4 °F o 38 °C).
- Tiene dolor en el cuerpo o escalofríos.
- Tiene tanto dolor en las mamas que no puede amamantar.
- Tiene enrojecimiento y siente calor en una o en ambas mamas.
- La congestión no mejora dentro de las 24 horas.



Si la mama está demasiado dura para que el bebé pueda prenderse:

Coloque los dedos alrededor del pezón y presione contra la mama de 15 a 60 segundos. Esto ayuda a que la mama se ablande para que el bebé pueda prenderse y mamar bien. Esto se conoce como **presión inversa suavizante**. La imagen que se muestra a continuación muestra la presión inversa suavizante.



Ilustración de Kyle Cotterman

Presión inversa
suavizante



A la semana de vida, el estómago de su bebé tiene aproximadamente el tamaño de un damasco.



A los 30 días de vida, el estómago de su bebé tiene aproximadamente el tamaño de un huevo.

El cuarto día de su bebé y en adelante

- Su bebé debería alimentarse 8 veces o más en 24 horas, incluso durante la noche.
- Su bebé se alimentará varias veces durante la noche.
- Su bebé realizará succiones cortas y pausas.
- Podrá escuchar cuando su bebé trague la leche.
- Su bebé puede bajar nuevamente de peso, pero debería comenzar a recuperarlo después del día 4.
- Los bebés pueden tener la piel de color amarillo (ictericia).
- Al tercer o cuarto día después del parto, las mamas se llenarán o se endurecerán. (Esto significa que usted tiene más leche).
- Puede sentir que la leche "baja". Esto significa que la leche comienza a fluir en respuesta a la succión de su bebé o a la extracción manual o con sacaleches. Cuando la leche baja, puede sentir lo siguiente:
 - Hormigueo en las mamas.
 - Calambres en el útero durante la primera semana después del parto.
 - El patrón de succión del bebé cambia, y usted podrá escuchar que su bebé traga con frecuencia.
- El estómago de su bebé se extiende a medida que el bebé crece y tiene capacidad para recibir más leche materna por sesión de lactancia.
 - Cuando su bebé tiene una semana de vida, el estómago tiene aproximadamente el tamaño de un damasco y una capacidad de 1.5 a 2 onzas.
 - Cuando su bebé tiene 30 días de vida, el estómago tiene aproximadamente el tamaño de un huevo y una capacidad de 2.5 a 5 onzas.
- Al día 4, su bebé debería mojar entre 6 y 8 pañales en 24 horas.
- Su bebé debería ensuciar entre 3 y 4 pañales en 24 horas. (Algunos bebés pueden ensuciar más pañales). Las heces deben ser de color amarillo y deben tener un aspecto granuloso a partir del día 4.

Lo que debe hacer

- Siga amamantando a su bebé con frecuencia para ayudarlo a crecer y a desarrollarse.
- Cuanto más amamante o se extraiga leche, más leche producirá.
- Realice un seguimiento de las sesiones de lactancia, de los pañales húmedos y sucios y del peso en los registros de las páginas 24 y 25.

Preguntas frecuentes sobre el día 4

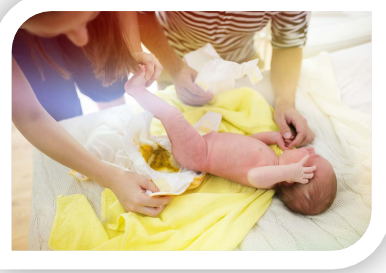
¿Cómo sé si mi bebé está recibiendo suficiente cantidad de leche?

Algunos de los signos de que su bebé está recibiendo suficiente cantidad de leche son los siguientes:

- Moja entre 6 y 8 pañales en 24 horas.
- Ensucia entre 3 y 4 pañales o más en 24 horas. Las heces deben ser de color amarillo y deben tener un aspecto granuloso.
- Su bebé tiene la boca húmeda.
- Cuando esté lleno, su bebé soltará la mama, relajará los brazos y estirará las piernas.
- El bebé subirá de peso al quinto día de vida. (A las 2 semanas de vida, debería recuperar el peso que se registró en el nacimiento).

¿Qué debo hacer si mi bebé no se prende?

- Intente calmar a su bebé mediante el contacto piel con piel; también puede acunarlo o cantarle.
- Intente amamantarlo en diferentes posiciones o con la otra mama. Consulte la página 10 para conocer las posiciones para amamantar.
- Alimente a su bebé usando otro método (por ejemplo, una cuchara, taza, jeringa u otro método). Se recomienda usar su leche extraída de forma manual o con un sacaleches. También puede obtener leche de un donante a través de un banco de leche. Si no puede usar leche materna, hable con el proveedor de atención médica de su bebé para obtener recomendaciones.
- Si necesita ayuda, llame al 505-272-0480 o al 505-272-MILK (6455).
- Consulte las páginas 8 y 9 para saber cómo prender al bebé.

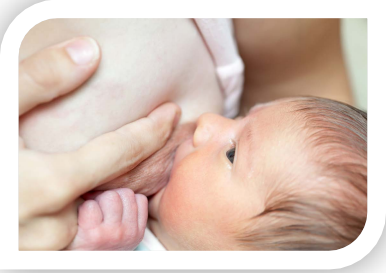


Las heces deben ser de color amarillo y deben tener un aspecto granuloso.

Consejo para madres: arme un kit de lactancia materna

Puede ser útil armar un kit para guardar algunos artículos que usted podría necesitar al amamantar. Algunos de los artículos que puede incluir en el kit son los siguientes:

- Agua
- Bocado (fruta, barra de cereales, frutos secos)
- Crema para los pezones
- Bálsamo labial
- Almohadillas de lactancia nuevas o limpias
- Babero/toallita y una manta adicional
- Material para leer, como una revista, un libro sobre el cuidado del bebé, o su teléfono
- Registro o aplicación de lactancia materna
- Cuaderno y bolígrafo



La leche materna es suficiente para su bebé

Tiene **todo** lo que necesita para alimentar a su bebé de forma adecuada.

La leche materna es fácil de digerir.

La leche materna protege a su bebé de enfermedades.



¿La leche materna será suficiente para mi bebé?

La leche materna es el mejor y el único alimento que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida. La leche de fórmula y otros alimentos son más difíciles de digerir para su bebé. Además, estos disminuirán su suministro de leche y pueden hacer que para el bebé sea más difícil aprender a mamar.

- En la boca del bebé, el pezón se siente diferente en comparación con la tetina de un biberón. El bebé debe aprender a reconocer el pezón.
- Cuando usted amamanta únicamente, su cuerpo aprende cuánta leche debe producir para su bebé.
- Si su bebé se llena con otros alimentos o bebidas, es probable que no desee mamar porque no tendrá hambre.
- Si su bebé tiene problemas de crecimiento, el proveedor de atención médica del bebé y un especialista en lactancia la ayudarán a asegurarse de que su bebé reciba una cantidad suficiente de leche.
- Si estará separada de su bebé, puede extraerse leche materna con un sacaleches para alimentar a su bebé.
- Si el proveedor de atención médica de su bebé le receta una vitamina o un medicamento, déselo a su bebé y siga las instrucciones.
- ✗ **No** le dé a su bebé otras vitaminas o medicamentos diferentes de los que el proveedor de atención médica le haya recetado.
- ✗ **No** le dé a su bebé agua ni té. Su leche tiene toda el agua que su bebé necesita.
- ✗ **No** le dé a su bebé cereales de arroz ni otros alimentos sólidos hasta que tenga aproximadamente 6 meses de vida.

Crecimiento acelerado

La mayoría de los bebés crecen muy rápido a las 2 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses.

- Es posible que su bebé quiera alimentarse muy seguido, por lo general, durante algunos días. Asegúrese de amamantar a su bebé cuando demuestre que tiene hambre.
- Después de unos días de mostrarse hambriento, es posible que el bebé esté somnoliento durante algunos días. Si es necesario, puede extraerse leche de forma manual o con un sacaleches para mayor comodidad.
- Recuerde que cuanto más amamante, más leche producirá. Si le da a su bebé leche de fórmula durante este tiempo, su suministro de leche materna se reducirá.

Alimentos, bebidas y medicamentos

¿Qué puedo comer cuando estoy amamantando?

Intente ingerir diversos alimentos saludables, como los siguientes:

- Frutas y verduras
- Queso, yogur, leche
- Proteínas, como huevos, carnes y pescado
- Granos enteros, pasta y pan

¿Cuánta agua debo beber mientras estoy amamantando?

Beba agua cuando tenga sed. Intente beber 64 onzas (8 vasos) cada 24 horas.

¿Qué medicamentos puedo tomar cuando estoy amamantando?

Puede tomar lo siguiente:

- Vitaminas prenatales
- Los medicamentos recetados que le indicaron después del parto.

Para todos los demás medicamentos, consulte al personal de enfermería o llame a nuestra Lactation Clinic (Clínica de Lactancia) al (505) 272-0480 o a nuestra línea de asistencia para la lactancia materna al 505-272-MILK (6455).

Si planea tomar un medicamento o una droga que su proveedor de atención médica no le recetó, consúltelo a su proveedor antes de tomarlo. Algunos medicamentos y drogas, como el alcohol y la marihuana, pueden pasarse a su bebé a través de la leche materna. Es importante que hable con el proveedor de atención médica de su bebé antes de tomar estos medicamentos o drogas.



Extracción con sacaleches

¿Por qué debe usar un sacaleches?

A veces, es posible que le proporcionen un sacaleches para obtener más ayuda con la lactancia materna.

La extracción con sacaleches puede:

- ayudarla a producir más leche;
- ayudarla a tener un suministro de leche adecuado;
- ayudarla a extraerse leche materna para alimentar a su bebé;
- evitar y aliviar la sensación de tener las mamas llenas, la obstrucción de los conductos y las infecciones.

Es probable que necesite un sacaleches en los siguientes casos:

- Si está separada de su bebé (si el bebé está en la NBICU [Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales], o si usted regresa al trabajo o a la escuela).
- Si usa un protector de pezón.
- Si perdió mucha sangre durante el parto.
- Si su bebé no puede prenderse después del primer día de vida.
- Si su bebé necesita más leche de la que puede obtener al mamar.
- Si tiene varios bebés (mellizos, trillizos).
- Si hay un problema específico con su suministro de leche.



Consulte a su proveedor de atención médica y al especialista en lactancia para saber con qué frecuencia debe extraerse leche materna para su bebé.



Cómo extraerse leche materna con un sacaleches

- Lávese las manos antes de tocar las partes del sacaleches.
- Comience por masajearse las mamas. Esto ayuda a que la leche empiece a fluir.
- En los primeros días posteriores al parto, extráigase más leche de forma manual en lugar de usar un sacaleches. (Consulte la página 7 para obtener instrucciones).
- Al principio, realice extracciones aproximadamente de 10 a 15 minutos cada vez. Espere ver poca cantidad de leche. No se preocupe, cada gota es importante. **Cada sesión le envía señales a su cuerpo para que produzca más leche.**
- Una vez que las mamas comiencen a producir más leche (por lo general, de 2 a 4 días después del nacimiento de su bebé), le resultará más fácil extraerse leche con un sacaleches.
- Cuando empiece a producir más leche, realice extracciones durante 10 o 15 minutos, o hasta que la leche deje de fluir.
- Si está separada de su bebé, extráigase leche con un sacaleches al menos 8 veces en 24 horas, incluso durante la noche.

Almacenamiento de la leche materna: siga la regla de 5

5 horas a temperatura ambiente

5 días en el refrigerador

5 meses en el congelador

Limpieza de las partes del sacaleches

Después de usar el sacaleches:

1. Desarme el sacaleches. Separe cada pieza pequeña, incluidas las membranas blancas.
2. Retire los tubos. Estos no tienen contacto con la leche, por lo tanto, solo deben limpiarse si se ensucian.
3. Lave las demás partes del sacaleches con agua jabonosa tibia de inmediato.
4. Enjuáguelas bien con agua limpia.
5. Déjelas secar al aire sobre una toalla limpia.
6. Una vez al día, esterilice las partes del sacaleches en una bolsa esterilizadora a vapor para microondas (Micro-Steam) o hiérvalas en la cocina. Esto eliminará los gérmenes que podrían estar presentes en las partes del sacaleches. Siga los pasos que se indican en las bolsas esterilizadoras a vapor para microondas.



Leche materna
extraída con
sacaleches



Una vez al día,
esterilice las partes del
sacaleches en una
bolsa esterilizadora a
vapor para
microondas o
hiérvalas en la cocina.

Consejos para la extracción con sacaleches

- Asegúrese de sentirse cómoda con la cantidad de succión. Comience con una succión leve y luego aumentela según su comodidad.
- Los protectores de pezones son las partes del sacaleches que usted sostiene contra las mamas. Consulte al personal de enfermería o al especialista en lactancia para asegurarse de que está utilizando el protector adecuado para usted.
- El uso de un sacaleches eléctrico doble puede facilitar la extracción.
- La extracción de leche de ambas mamas al mismo tiempo se llama "extracción doble". Esto puede ahorrar tiempo.
- Los masajes en las mamas durante la extracción pueden ayudarla a extraerse más leche.
- Sostener a su bebé piel con piel puede ayudarla a extraerse más leche.
- Si está separada de su bebé, mirar una fotografía de él puede ayudarla.
- Es normal que una de las mamas produzca más leche que la otra.

Regreso al trabajo

La planificación anticipada puede ayudarla a alcanzar sus objetivos y a tener un buen comienzo.

- Hable sobre sus planes de lactancia con su supervisor o con el encargado del Departamento de Recursos Humanos.
- Recuerde que la ley protege su derecho a amamantar o a extraerse leche para su bebé.
- Obtenga un sacaleches adecuado para usted.
 - Comuníquese con el Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) o con su compañía de seguros para consultar si pueden ayudarla a obtener un sacaleches.
- Busque un cuidador que apoye la lactancia materna.
- ¿Tiene preguntas? Llámenos al **505-272-6455 (MILK)**. Estamos aquí para ayudarla.



La ley protege su derecho a amamantar

Las leyes federales y estatales protegen su derecho a un descanso y a un lugar limpio para extraerse leche mientras trabaja, a fin de poder suministrarle leche materna a su bebé.



Registro de lactancia materna y extracciones

Su nombre _____

Fecha	Hora	Mama izquierda: tiempo de alimentación (min)	Mama derecha: tiempo de alimentación (min)	Otro método de alimentación diferente del amamantamiento: cantidad (ml)	Extracción de la mama izquierda		Extracción de la mama derecha		Orina	Heces
					Cantidad extraída (ml)	Tiempo de extracción (min)	Cantidad extraída (ml)	Tiempo de extracción (min)		
1/1	10 a. m.	10 min	12 min	5 leche materna	2 ml	15 min	3 ml	15 min	Sí	Sí, negro





Registro de lactancia materna y extracciones

Su nombre _____

Fecha	Hora	Mama izquierda: tiempo de alimentación (min)	Mama derecha: tiempo de alimentación (min)	Otro método de alimentación diferente del amamantamiento: cantidad (ml)	Extracción de la mama izquierda		Extracción de la mama derecha		Orina	Heces
					Cantidad extraída (ml)	Tiempo de extracción (min)	Cantidad extraída (ml)	Tiempo de extracción (min)		
1/1	10 a. m.	10 min	12 min	5 leche materna	2 ml	15 min	3 ml	15 min	Si	Si, negro



¿Tiene preguntas? ¡Llámenos!

Un especialista en lactancia está aquí para ayudarla.

Llame a nuestra línea de ayuda para la lactancia materna al 505-272-6455 (272-MILK).

Para solicitar una cita, llame a la Lactation Clinic (Clínica de Lactancia) de UNMH al (505) 272-0480.

Otros números de teléfono:

Unidad Materno-Infantil: (505) 272-2370

Unidad de Atención Especial de la Mujer: (505) 272-2518

NBICU (Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales): (505) 272-2127

ICN (Sala de Cuidados Intermedios): (505) 272-1836

Outpatient Lactation Clinic (Clínica Ambulatoria de Lactancia):
(505) 272-0480

Outpatient Newborn Clinic (Clínica Ambulatoria de Recién Nacidos):
(505) 272-5964

Recursos en línea

<https://www.breastfeedinginc.ca/>

<https://globalhealthmedia.org/>

<http://kellymom.com/>

<http://www.lli.org/>

