

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

LA EXPERIENCIA HOSPITALARIA:
**un gran comienzo para
la lactancia materna**



¡Felicidades por su embarazo!

A la vez que le da la bienvenida a un nuevo miembro a su familia es emocionante, también puede sentirse abrumador. Una cosa por la que muchas madres nuevas están nerviosas es la lactancia materna. Comenzar bien la lactancia materna esos primeros días en el hospital puede ayudar a que la lactancia materna sea más fácil para usted y su bebé.

La buena noticia es que hay cosas que puede empezar a hacer ahora para prepararse. ¡Realmente está haciendo uno de ellos ahora! Este plan de lección está diseñado para darle las herramientas que necesita para cumplir con sus metas de lactancia materna. ¡Empecemos!

Durante el embarazo

La mejor manera de prepararse para la lactancia materna es obtener tanta información como pueda antes de que nazca el bebé. Aquí hay algunas sugerencias que le ayudarán a conseguir la lactancia materna a un gran comienzo.

- Lea libros y artículos sobre la lactancia materna. www.kellymom.com y www.breastmilkcounts.com son excelentes lugares para empezar.
- Vea videos sobre la lactancia materna. Buenos videos informativos están disponibles en: www.breastmilkcounts.com Simplemente haga clic en "Mom's Playground" (Zona de juegos de mamá) en la parte superior de la página y luego "Video Blogs" en la página siguiente.
- Hable con un amigo/a o familiar que haya amamantado con éxito. Si no conoce a nadie que haya amamantado, pruebe unirse a un grupo de apoyo en línea.
- Tome una clase de lactancia materna, únase a su Liga Local de La Leche o asista a un grupo local de apoyo para la lactancia materna. Muchas madres asisten mientras aún están embarazadas para obtener información y establecer amistades antes de que llegue el bebé.
- Pregúntele a su clínica local de WIC si tienen un consejero de lactancia materna o un experto designado en lactancia materna. Establezca una consulta de lactancia materna antes de dar a luz para discutir un plan de lactancia materna que satisfaga específicamente sus necesidades



Recuerde:

¡No está solo! Hay un gran sistema de apoyo esperando para ayudarle a alcanzar sus metas de lactancia materna. Mientras esté en el hospital, pida ver a un consultor de lactancia incluso si cree que las cosas van bien. Hable con su clínica WIC sobre el apoyo a la lactancia materna que está disponible para usted. Muchas oficinas de WIC también tienen Consultores de Lactancia Certificados por la Junta Internacional (IBCLCs) y Dietistas Registrados que están disponibles para usted de forma gratuita.

La línea directa de lactancia materna de Oklahoma es una línea de ayuda gratuita que cuenta con personal las 24 horas del día los 7 días de la semana por los IBCLCs: 1-877-271-MILK (6455)



Anime a aquellos que le ayudarán después del parto a aprender más sobre la lactancia materna también. Hable con su médico o partera acerca de su deseo de amamantar e incluya la lactancia materna en su plan de parto. A continuación se enumeran algunas cosas que debe incluir en su **plan de parto** que le ayudarán a usted y al bebé a comenzar a amamantar.

- **Piel a piel inmediatamente después del parto.** Pida que su bebé se coloque en el pecho inmediatamente después del nacimiento y antes de que se bañe. Es importante hacer una gran cantidad de piel a piel con el bebé en el hospital y después de ir a casa. Estos son algunos beneficios para el bebé y usted:

Para el bebé:

- Mejor digestión y absorción de nutrientes
- El bebé puede regular más fácilmente su temperatura corporal
- Disminuye el llanto infantil
- Estabiliza la respiración y la frecuencia cardíaca

Para mamá:

- Aumenta el éxito de la lactancia materna
 - Aumenta el suministro de leche
 - Disminuye la depresión pos parto
 - Disminuye el sangrado pos parto
 - Aumenta la unión con el bebé
- **Sin chupetes ni botellas.** Dar pezones artificiales demasiado temprano puede hacer que el bebé tenga dificultad para aferrarse a la mama y ocultar importantes señales de hambre. El bebé chupará sus dedos, golpeará sus labios y enraizará. Es importante que enganche a su bebé en los primeros signos de hambre, ya que el llanto puede dificultar el proceso.
 - **Compartiendo la habitación con su bebé.** Las primeras 24-48 horas después del nacimiento son un momento importante para conseguir la lactancia materna bien establecida. Mantener a su bebé con usted se asegurará de que usted y su bebé puedan aprender el uno al otro y cómo amamantar sin interrupciones.
 - **Limite los visitantes.** Tener un flujo constante de visitantes puede ser agotador y a menudo interferir con el establecimiento de la lactancia materna. Retrasar la alimentación puede conducir a menos estimulación mamaria y menos vaciado de mamas, lo que puede conducir a una disminución del suministro de leche y problemas de aumento de peso para el bebé. Está bien pedir al personal del hospital que limite a los visitantes por usted porque decir que “no” puede ser difícil. También está bien dejar que la familia y los amigos sepan ahora que prefiere que esperen a visitar hasta que esté en casa y se asentó.

Después del parto: Los primeros días

Ahora que hemos hablado de lo que puede hacer para prepararse, hablemos de esos primeros días en el hospital. Muchas madres se sorprenden cuando sus pechos no se sienten llenos automáticamente llenos después del parto. Esto es normal. El cuerpo comienza a hacer calostro entre las 16 y las 22 semanas de embarazo. Esta es la leche que su bebé recibirá los primeros días de vida. El calostro es espeso, rico en anticuerpos, y recubre los intestinos de tu bebé, protegiéndolos de gérmenes, infecciones y bacterias. Una cucharadita de calostro es todo lo que su bebé necesita en su primer día de vida. A medida que el tamaño del estómago de su bebé crece, también lo hace el suministro de leche.

Vamos a resumir cómo usted y el bebé pueden lograr la lactancia materna con el mejor comienzo posible.

Haga **la piel con la piel** inmediatamente después del nacimiento de su bebé y toda la primera hora de vida. Continúe haciendo piel a la piel tanto como sea posible, especialmente en los primeros días de la vida.

Enganche a su bebé dentro de una hora del nacimiento y al menos 8-12 veces al día. Recuerde usar las técnicas de pestillo discutidas para prevenir el dolor y aumentar la cantidad de leche materna que recibe el bebé. Siga las **señales de hambre** de su bebé como se discutió anteriormente para saber cuándo enganche a su bebé. Si su bebé duerme más de 2-3 horas, despiértelo/la para amamantar.

No botellas o chupetes. Ofrecer un biberón o chupete puede causar dificultad para aferrarse a la mama o a pestillo incorrectamente, lo que puede causar dolor. La fórmula también puede abrir el sello protector que crea el calostro, lo que hace posible que los gérmenes y bacterias entren en el sistema de su bebé.

Conseguir un buen pestillo también es importante para prevenir el dolor de mama y pezón y mejorar el vaciado de los senos. Para obtener un *buen pestillo*, siga estos pasos:

1. Voltee a su bebé para que su barriga esté frente a la barriga de usted, asegurándose de que todo su cuerpo esté bien apoyado con una almohada o el antebrazo. Recuerde: Barriga a Barriga
2. Apoye la cabeza de su bebé en la nuca (con la palma de la mano entre sus omóplatos) y los dedos del pulgar y del puntero justo detrás de las orejas. Tenga cuidado de no empujar en la parte posterior de la cabeza.
3. Descanse el pezón entre la nariz del bebé y el labio superior. Una vez que se abra de par en par, llévalos al pecho, apuntando el pezón hacia el techo de la boca del bebé. La barbilla del bebé debe estar tocando el pecho y su nariz debe estar fuera de su pecho.



¡DETENER!

Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.



Encuétranos en  