



# Guía de LACTANCIA MATERNA

## Índice

|   |    |
|---|----|
| Beneficios de amamantar al bebé .....               | 1  |
| Servicios de apoyo para la lactancia materna.....   | 2  |
| Cómo amamantar exitosamente .....                   | 2  |
| Recolección y almacenamiento de leche materna ..... | 4  |
| Desafíos especiales.....                            | 6  |
| Registro de alimentación en casa.....               | 10 |

---

### *Women & Children Tienda de artículos para la lactancia*

*Huntsville Hospital for Women & Children*

*Nos especializamos en artículos difíciles de encontrar para mujeres embarazadas y madres que están amamantando.*

- Productos de apoyo para la lactancia materna
- Especialistas en medir la talla correcta de sostén (previa cita)
- Especialistas en lactancia para ayudarla con su compra
- Dos tipos de sacaleches certificados de calidad hospitalaria para alquilar: Medela Symphony™ y Medela Lactina™

Llame al **(256) 265-7285** para hacer una cita o para obtener más información.

Todas las compras son libres de impuestos.

## Beneficios de amamantar

El Huntsville Hospital apoya el amamantar al bebé exclusivamente debido a los beneficios para la salud comprobados. Por esta razón, nuestro personal incluye especialistas en lactancia certificadas y enfermeras de maternidad con capacitación especial en apoyo para la lactancia materna. Según la Academia de Medicina de Lactancia Materna, los beneficios de la lactancia materna incluyen:

### Beneficios para el bebé

Leche materna:

- Se digiere rápida y fácilmente
- Contiene un equilibrio perfecto de nutrientes para el bebé
- Cambia con el tiempo para satisfacer los requerimientos del bebé que está creciendo

Amamantamiento (lactancia materna):

- Permite el contacto piel a piel que el bebé adora
- Brinda anticuerpos que ayudan a combatir la infección
- Reduce el riesgo que el bebé tiene de desarrollar infecciones de los oídos, infecciones del tracto respiratorio, diarrea y meningitis
- Reduce el riesgo de desarrollar las dos enfermedades intestinales inflamatorias más comunes (enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa)
- Reduce la incidencia del síndrome de muerte súbita infantil
- Reduce el riesgo de obesidad en la niñez y la

adolescencia

### Beneficios para la madre

Amamantamiento (lactancia materna):

- Reduce el riesgo de sangrado después del parto
- Contribuye a una sensación de apego entre una mamá y el bebé
- Reduce la osteoporosis
- Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y cáncer de mama

Servicios de apoyo para la lactancia materna:

- Hay disponibles consultas para pacientes hospitalizadas
- Consultas telefónicas
- Visitas al consultorio con cita previa
- Alquiler de sacaleches con cita previa
- Prueba y ajuste de sostenes

El mejor comienzo para el bebé:

- Amamante a su bebé lo más pronto posible después de dar a luz - pida ayuda de ser necesario
- No limite la duración de las alimentaciones
- Amamante al bebé cuando el bebé lo pida, alimentándolo de 8 a 10 veces en un período de 24 horas
- Los bebés pueden o no amamantar de ambas mamas cada vez que se le alimenta
- Evite los chupones artificiales en las primeras semanas

## Servicios de apoyo para la lactancia materna

El Huntsville Hospital apoya el amamantar al bebé exclusivamente debido a los beneficios para la salud comprobados. Nuestras especialista en lactancia certificadas por la Junta Internacional de Consultores en Lactancia son enfermeras diplomadas con amplia experiencia en el asesoramiento a madres que amamantan.

Nuestra oficina está abierta de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. Para programar una cita o para obtener más información, llame al (256) 265-7285. Después de horas de atención y en los fines de semana, por favor hable con su enfermera para solicitar el apoyo de un especialista en lactancia.

Durante su estadía en el hospital:

- Enfermeras con capacitación especial para la atención durante el parto brindan asistencia para amamantar y para el desarrollo de vínculos afectivos por medio del contacto piel a piel dentro de los 30 minutos de que haya dado a luz a su bebé (o en cuanto sea médicamente posible).
- Todas las madres que estén amamantando a un bebé por primera vez recibirán la visita de un especialista en lactancia.
- Los especialistas en lactancia están disponibles los siete días de la semana para visitar a cualquier madre que amamanta y brindar asistencia para la lactancia. Hay un especialista en lactancia dedicado a la disposición de las madres con bebés en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales.

Después de que usted y su bebé se vayan a casa:

- Las visitas privadas a la oficina del especialista en lactancia son gratis y con cita previa. Pueden incluir: evaluación de la ingesta de leche materna durante la alimentación; manejo de las fuentes de incomodidad durante la lactancia (dolor en los pezones); necesidades especiales (paladar hendido, síndrome de Down); asistencia para desarrollar un plan de regreso al trabajo / escuela y extracción de leche.
- Consultas telefónicas durante horas de atención para hacer preguntas y hablar sobre las preocupaciones o inquietudes que uno pueda tener.
- Reunión semanal del Grupo de madres que están amamantando para que las madres que están amamantando brinden y reciban apoyo - todos los martes y el 1er sábado.
- Verificaciones del peso del bebé.
- Visitas después de haber estado en la Sala de Cuidados Intensivos Neonatales

W&C Breastfeeding Boutique (tienda de artículos para la lactancia):

- Sostenes de lactancia y accesorios para la lactancia; hay disponibles especialistas en lactancia y especialistas en medir la talla correcta de sostén con previa cita para ayudarla con su compra.
- Sacaleches de marca Medela para alquilar o comprar.
- Balanzas de bebé para alquilar.
- Todas las compras son libres de impuestos.

## Cómo amamantar exitosamente.....

Amamantar es la progresión natural de alimentar al bebé después de haber dado a luz. Tanto usted como su bebé tienen instintos que ayudarán a guiarlos, pero podría tomar tiempo para que cada uno de ustedes domine cómo amamantar. Aunque no debería haber dolor y debería ser placentero para ambos, usted podría sentir cierta sensibilidad inicial. Para evitar dolor intenso o daños a los pezones, la alentamos a aprender el posicionamiento correcto y cómo hacer que el bebé se prenda a la mama. También es importante entender cómo cuidar de las mamas y los pezones.

### Posicionamiento

- Relájese en una posición cómoda.
- El bebé debe estar adecuadamente soportado sobre almohadas, de manera que esté a la altura de la mama. Una almohada para amamantar puede ser útil, pero no es necesaria.
- El sostener a su bebé piel a piel con frecuencia ayudará a que el bebé responda mejor a amamantar.
- Posicione a su bebé de manera que esté mirando hacia la mama, con la nariz al frente del pezón. El resto de su cuerpo debe estar alineado con su cabeza. Esto significa que el oído, el hombro y la cadera estarán en línea recta.
- Brinde apoyo a la mama con la mano que tiene libre. Sostener la mama en "C" y en "U" son las maneras más comunes de brindar apoyo a las mamas mientras se está amamantando. Es importante mantener los dedos fuera de la areola (la parte oscura alrededor del pezón)

lo suficiente como para no interferir con que el bebé pueda prenderse del pezón.

### Prenderse o agarrarse

Para que su bebé recién nacido pueda alimentarse con éxito, será necesario que primero se prenda o agarre de la mama. Esto puede causar una breve molestia cuando el bebé crea un sello hermético.

- Sostenga al bebé con su brazo soportándole la espalda y los hombros, su mano en la parte baja de la cabeza del bebé, los dedos apuntando a sus orejas.
- Mientras brinda apoyo a la mama, alinee el pulgar con la nariz del bebé y su pezón. Hágale cosquillas en la nariz y el labio superior con el pezón. Con frecuencia esto hará que el bebé "busque" u "hociquee". Esto ocurre cuando el bebé abre la boca mucho (como bostezando). Algunos bebés pueden tomarse de un minuto a dos para responder.
- Cuando el bebé tenga la boca muy abierta, acerque al bebé rápidamente, con la barbilla del bebé tocándola a usted primero.
- Mantenga el cuerpo del bebé sostenido cerca de su cuerpo, con sus mejillas y nariz tocándole la mama.

### Amamantamiento

Después de que el bebé se ha prendido a la mama, usted tendrá una sensación de jalado mientras su bebé mama. No debería sentir dolor ni un pellizco.

- El bebé mamará varias veces, seguido esto de

## POSICIONES DE LACTANCIA



POSICIÓN DE CUNA



POSICIONES DE CUNA CRUZADA



POSICIÓN DE FÚTBOL



POSICIONES DE ESPALDA



POSICIÓN ACOSTADA

una pausa de unos cuantos segundos. Su bebé probablemente comenzará a mamar nuevamente por sí solo. Si no lo hace, acarícielo la mejilla, la espalda o las manos para hacer que vuelva a comenzar a mamar. También puede comprimir la mama, lo que empujará un poco de leche hacia el bebé y moverá el pezón en su boca.

- Alterne con qué mama comenzará y cambie de lado cuando el bebé comience a tragar más despacio. No hay problema si el bebé no toma de la segunda mama cada vez que lo alimenta.
- La curvatura de la nariz del bebé brinda una vía de aire. No es necesario retirar la mama de su nariz. Esto puede hacer que los pezones estén adoloridos e irritados. También podría hacer que el bebé se deslice hacia afuera del pezón, interrumpiendo el agarre.
- Es más fácil amamantar antes de que el bebé se ponga quisquilloso o agitado por el hambre. Esté atenta a las señales o signos de que el bebé está listo para alimentarse. Esto incluye que el bebé esté callado y alerta, llevándose las manos a la boca, abriendo la boca, haciendo movimientos de succión, lamiéndose los labios, arrullándose levemente, estirándose o esté inquieto.
- Evite los pezones artificiales, como los biberones o mamilas y los chupones hasta que el amamantamiento esté bien establecido. Esto usualmente toma de dos a cuatro semanas.

#### Señales de transferencia de leche

- El cuerpo y las manos del bebé están relajados
- Tal vez pueda ver u oír a su bebé tragar
- Usted podría sentirse relajada, soñolienta o sedienta
- Usted podría sentir contracciones en el útero
- Su otra mama podría gotear leche

#### Cuidado de los pezones

El dolor persistente y el daño a los pezones casi siempre se deben a que el bebé se ha agarrado o prendido incorrectamente. Si el bebé se agarra o prende superficialmente, puede haber un dolor considerable y daño a los pezones. Si el dolor persiste mientras está alimentando al bebé, rompa el sello hermético y retire al bebé de la mama. Ponga su dedo en la esquina de la boca del bebé, entre las encías, hasta que sienta que el sello hermético se ha roto. Mantenga su dedo en ese lugar mientras va retirando al bebé y evite irritar el pezón mientras lo va retirando. Si siente que el sello hermético no está correcto, rompa el sello y vuelva a comenzar.

- Corrija un agarre o prendido incorrecto inmediatamente.
- Si se ha causado daño, aplique leche materna al área dañada y permita que se seque al aire.
- Use conchas protectoras entre alimentaciones, de ser esto necesario.
- Mantenga los discos absorbentes limpios y secos.
- Evite el uso de sostenes (brasieres) restrictivos y que le queden apretados y no deje de alimentar al bebé, ya que estas dos cosas pueden contribuir a que los conductos lácteos se obstruyan y pueda ocurrir una infección.

- Cuando se bañe, use solamente agua en los pezones y la areola. Usar alcohol, jabones o cremas puede remover los aceites naturales de la piel y promover el dolor o el agrietamiento de los pezones.
- Si le parece que las cosas están empeorando o no están mejorando, pida ayuda.

#### Cuando lleve a su bebé que está amamantando a casa

Para aumentar la cantidad de leche

- Alimente al bebé pronto y con frecuencia. Tenga al bebé con usted de manera que pueda estar atenta a las señales de hambre en cuanto ocurran.
- Solo use fórmula como suplemento si existe una razón médica y usted no puede darle su leche materna.
- La hinchazón de las mamas normalmente disminuye en un plazo de 7 a 10 días y NO es una señal de disminución del suministro de leche.
- Si el bebé está soñoliento, el contacto piel a piel puede alentar al bebé a alimentarse. Usted también puede comprimir la mama para estimular a un bebé soñoliento a que coma.

Cuándo debe pedir ayuda

- Cuando el bebé tenga dificultad para prenderse o agarrarse
- Cuando los pezones estén adoloridos
- Cuando haya conductos lácteos obstruidos
- Cuando el bebé aumente de peso lentamente o pierda peso
- Cuando tenga dificultad para extraer leche u obtener un sacaleches
- Cuando tenga preguntas generales o inquietudes

Nuestros especialistas en lactancia están disponibles para ayudarla en el hospital y después de que se les haya dado de alta a usted y a su bebé. Llame al (256) 265-7285 para hablar con una especialista en lactancia.

#### Escanee los siguientes códigos QR para ver videos útiles sobre la lactancia materna



Spectra S1 & S2



Sacaleches de Medela



Medela MaxFlow



Masaje terapéutico de los senos



Alimentación progresiva



Protectores de pechos PersonalFit de Medela

## Recolección y almacenamiento de leche materna . . . .

### Recolección de leche materna (extracción con sacaleches o manual)

- Lámpiese / lávese las manos con agua y jabón.
- La extracción de la leche con un sacaleches y la extracción manual no deberían doler.
- Si está usando un sacaleches, cerciórese de usar el tamaño correcto del protector para la mama. Un protector que sea demasiado grande o demasiado chico puede hacer que el uso del sacaleches sea incómodo y puede afectar la cantidad de leche que recolecte. Si el pezón no se mueve libremente en el túnel, el protector es demasiado pequeño. Si necesita ayuda para determinar el tamaño correcto, comuníquese con los Servicios de Apoyo para la Lactancia Materna llamando al (256) 265-7285.
- Algunas madres eligen usar un sacaleches en ambas mamas al mismo tiempo para ahorrar tiempo. Esto también puede aumentar la estimulación de las mamas.
- Esfuércese por usar un sacaleches o extraer leche manualmente cada tres horas cuando no esté con su bebé. Sesiones de tan sólo 15 minutos ayudarán a proteger su suministro de leche.
- Hay disponible una variedad de sacaleches. Nuestras especialistas en lactancia pueden ayudarla a determinar cuál es la mejor para usted. Muchos planes de seguro cubren el costo de la compra de un sacaleches. Es posible verificar los beneficios de la cobertura de seguro con una rápida llamada telefónica.
- No deje de lavar las piezas del sacaleches con agua tibia jabonosa después de cada uso.

### Extracción manual

Existen varias razones para usar la extracción manual para la recolección de leche materna. Puede ser útil durante los primeros días para tentar al bebé soñoliento a que se alimente. También ayuda a las mamas congestionadas (hinchadas) a ablandarse para facilitar que el bebé pueda

prenderse o agarrarse. Las investigaciones indican que el uso de la extracción manual puede aumentar el suministro de leche a largo plazo. La extracción manual puede brindar mejores resultados que la extracción con sacaleches.

- Comience con un masaje suave de la mama por aproximadamente un minuto.
- Sostenga la mama en posición de "C". Con los dedos a una distancia de aproximadamente una pulgada de la areola (área de color oscuro alrededor del pezón), presione hacia atrás hacia el pecho.
- Comprima (apriete) la mama a la vez que mueve los dedos hacia delante en dirección del pezón. Evite deslizar los dedos.
- Relájese y vuelva a comenzar. Puede cambiar las posiciones de las manos para drenar la mama.
- Alterne entre las mamas.
- Puede extraer leche manualmente a una cuchara, taza o protector para la mama.

### Uso activo del sacaleches

El uso activo del sacaleches utiliza el masaje de la mama y compresión durante una sesión con el sacaleches, y puede ayudar a drenar la mama con eficacia.



### Cómo mantener limpio el kit del sacaleches\*

Mantener limpias las partes del sacaleches es fundamental, ya que los microbios pueden crecer rápidamente en la leche materna o en los residuos de leche que quedan en las partes del sacaleches. Seguir estos pasos puede ayudar a prevenir la contaminación y proteger a su bebé de las infecciones. Si su bebé nació prematuramente o tiene otros problemas de salud, los proveedores de atención médica de su bebé pueden tener más recomendaciones para la extracción de leche materna de manera segura.

Antes de cada uso:

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Inspeccione y ensamble el kit limpio del sacaleches. Si el tubo está mohoso, deséchelo y reemplácelo de inmediato.
- Limpie los diales del sacaleches, el interruptor de encendido y la encimera (mostrador) con toallitas desinfectantes.

Después de cada uso:

- Almacene la leche de manera segura. Tape la botella de recolección de leche o selle la bolsa de recolección



\*Información suministrada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

de leche, etiquete con fecha y hora e inmediatamente colóquela en un refrigerador, congelador o bolsa de enfriamiento con bolsas de hielo.

- Limpie el área de bombeo, especialmente si usa una bomba compartida. Limpie los diales, el interruptor de encendido y la encimera (mostrador) con toallitas desinfectantes.
- Desarme el tubo del sacaleches y separe todas las partes que entren en contacto con la mama y/o la leche materna.
- Enjuague las piezas del sacaleches que entren en contacto con la mama/leche materna sosteniéndolas bajo agua corriente para remover la leche restante. No coloque las piezas en el fregadero para enjuagarlas.
- Limpie las piezas del sacaleches que entren en contacto con la mama/leche materna tan pronto como sea posible después de extraer leche. Puede limpiar las piezas del sacaleches en el lavavajillas o a mano en un recipiente que se use solo para limpiar el kit del sacaleches y los artículos de alimentación para bebés.

Limpie el kit del sacaleches a mano:

- Coloque las piezas del sacaleches en un recipiente limpio que se use solo para artículos de alimentación infantil. ¡No ponga las piezas del sacaleches directamente en el fregadero!
- Agregue jabón y agua caliente al recipiente.
- Frote los artículos con un cepillo limpio que se use solo para artículos de alimentación infantil.
- Enjuague sosteniendo los artículos bajo agua corriente o sumergiéndolos en agua dulce en un recipiente separado.
- Seque al aire completamente. Coloque las piezas del sacaleches, el recipiente de lavado y el cepillo para biberones sobre un paño de cocina limpio y sin usar o una toalla de papel en un área protegida de la suciedad y el polvo. ¡No use un paño de cocina para frotar o secar los artículos!
- Limpie el lavabo y el cepillo de botella. Enjuáguelos bien y permita que se sequen al aire después de cada uso. Lávelos a mano o en un lavavajillas al menos cada pocos días.

Limpie en el lavavajillas:

- Limpie las piezas del sacaleches en un lavavajillas, si son aptas para lavavajillas. Asegúrese de colocar artículos pequeños en una canasta superior cerrada o en una bolsa de malla para lavandería. Agregue jabón y, de ser posible haga funcionar el lavavajillas usando agua caliente y un ciclo de secado con calor (o ajuste de desinfección).
- Retire los artículos del lavavajillas con las manos limpias. Si los artículos no están completamente secos, póngalos sobre un paño de cocina limpio y sin usar o una toalla de papel para secarlos al aire antes de guardarlos. ¡No use un paño de cocina para frotar o secar los artículos!

Después de limpiar:

- Para eliminar más microbios, desinfecte las piezas del sacaleches, lave el recipiente y el cepillo para biberones al menos una vez al día después de haberlas limpiado. Los artículos se pueden desinfectar con vapor, agua hirviendo o un lavavajillas con un ajuste para desinfección.
- La higiene y la desinfección son especialmente importantes si su bebé tiene menos de tres meses, nació prematuramente o tiene un sistema inmunitario debilitado debido a una enfermedad o tratamiento médico. Para obtener instrucciones detalladas sobre la higiene y desinfección de las piezas del sacaleches, visite [cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding.html](http://cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding.html)
- Guárdelo de manera segura hasta que lo necesite.

Asegúrese de que las piezas limpias del sacaleches, los cepillos de los biberones y el recipiente de lavado se hayan secado al aire antes de guardarlos. Los artículos deben estar completamente secos para evitar que se desarrollen microbios y moho. Guarde los artículos secos en un área limpia y protegida.

Obtenga más información sobre los pañales seguros y saludables y los hábitos de alimentación infantil en [cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare](http://cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare)

### Almacenamiento de la leche materna

- Guarde la leche materna en bolsas de almacenamiento o frascos para recolección diseñados específicamente para la leche materna que no contengan bisfenol A.
- Evite agregar leche que acaba de extraer con un sacaleches a leche que ya está enfrida.
- Congele la leche en porciones más pequeñas inicialmente para evitar el desperdicio. Cerciórese de dejar espacio en la parte superior del frasco o bolsa de recolección.
- Rotule los recipientes con la fecha en que se extrajo la leche materna. Use la leche más antigua primero.
- Si no tiene planeado usar la leche en unos pocos días, congélela.
- La leche materna almacenada se separará a medida que la grasa sube a la parte superior. Mueva la leche delicadamente en un círculo para mezclarla; no la agite.

### Siga estas pautas para almacenar de manera segura su leche materna:

| Temperatura                      | Leche materna fresca | Leche materna descongelada |
|----------------------------------|----------------------|----------------------------|
| Encimera (mostrador) 60°-85° F   | 4 -6 horas           | 1 - 2 horas                |
| Nevera ≤ 40° F                   | 4 - 8 días           | 24 horas                   |
| Congelador (con puerta separada) | Hasta 6 meses        | Nunca recongele            |
| Congelador profundo ≤ -4° F      | Hasta 12 meses       | Nunca recongele            |

Referencias: HMBANA Best Practice for Expressing, Storing and Handling Human Milk in Hospitals, Homes and Childcare settings; ABM protocol #8, 2017 Human milk storage for home use; CDC/ Proper Handling and Storage of expressed breastmilk.

### Cómo descongelar la leche materna

- Descongele la leche materna de un día para otro en la nevera, o sostenga el biberón bajo un chorro de agua tibia.
- NO descongele la leche materna en un horno de microondas. Esto puede crear puntos calientes que podrían quemar al bebé y degradar nutrientes importantes en la leche materna.

Tutoriales en video sobre los sacaleches más utilizados

- Spectra S1 & S2 [youtu.be/jCiEwh4pw4w](https://youtu.be/jCiEwh4pw4w)
- Medela Pump in Style [youtu.be/WQ1hk971d0k](https://youtu.be/WQ1hk971d0k)
- Medela MaxFlow [youtu.be/6LaRnhqTpJ8](https://youtu.be/6LaRnhqTpJ8)

Escanee los códigos QR en la página 3

## Desafíos especiales

### Congestión de las mamas

Entre tres y cinco días después de haber dado a luz, las mamas comenzarán a sentirse más pesadas, más llenas e incluso más calientes. Se hace referencia a esto como “la bajada de leche” y ocurre cuando las mamas hacen la transición de calostro a leche. El tejido de las mamas también puede congestionarse (hincharse, ponerse firme y duro). Esto puede causarle molestia y dificultar que el bebé pueda prenderse de la mama.

El alimentar a su bebé con frecuencia ayudará a minimizar las mamas congestionadas o hinchadas, y también ayudará a que su suministro de leche materna sea equivalente a la cantidad y frecuencia que su bebé necesita. Si la congestión es severa, prolongada o si usted no puede drenar la mama, obtenga la ayuda de un especialista en lactancia o de otro profesional.

### Prevención y tratamiento

- Amamante a su bebé de 8 a 12 veces en un período de 24 horas.
- Si el bebé tiene problemas para prenderse a la mama debido a que la mama está muy llena, primero suavice el pezón y la areola con compresas tibias y masajes. Usar un sacaleches o la extracción manual brevemente también puede ayudar.
- Cerciórese de que el bebé esté correcta y fuertemente prendido para remover leche de manera eficaz. Esto también ayuda a evitar que amamantar sea doloroso y cause daño a los pezones.
- Hágalos masaje o comprima las mamas mientras alimenta al bebé para ayudar a que las mamas drenen.
- Permita que el bebé drene la mama por completo antes de retirar al bebé o cambiando a la otra mama.
- Si el bebé no se prende a la mamá, extraiga la leche manualmente o use un sacaleches para sacar la leche de las mamas.
- Póngase compresas tibias o dúchese (por aproximadamente cinco minutos) y hágase masajes en las mamas antes de amamantar al bebé.
- Use bolsas de hielo después de amamantar / usar un sacaleches para aliviar la hinchazón y el dolor. También puede envolver una bolsa de guisantes o maíz congelado en una toalla delgada en lugar de usar hielo. Limite esto a 15-20 minutos.
- Use medicamentos para el dolor o medicamentos antiinflamatorios de la manera recomendada por su médico.

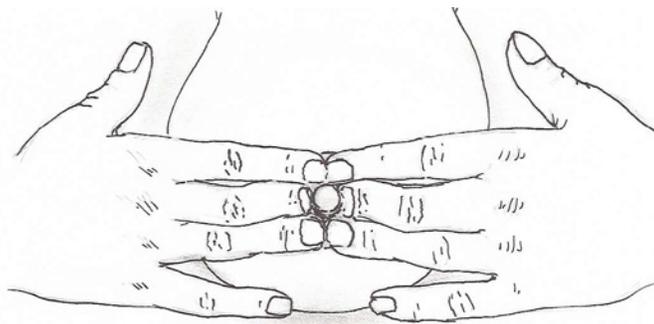
Calor, coloración roja, síntomas similares a los de la gripe y fiebre (101 °F) son signos de una infección grave. Llame a su médico

Para ver un vídeo sobre el masaje mamario terapéutico, visite <https://youtu.be/fHD9OLICKGc> o escanee en la página 3.

### Ablandamiento por presión inversa

Otra cosa para tratar de ayudar con la congestión y los problemas con agarrarse o prenderse relacionados es el ablandamiento por presión inversa (esta sensación de que la mama esté llena se debe solo en parte a la leche). El ablandamiento por presión inversa mueve temporalmente algo de la hinchazón hacia atrás en la mama, permitiendo un flujo de leche más fácil. El retardar u

omitir alimentaciones puede hacer que el tejido alrededor de los conductos de la leche retengan líquido adicional al igual que lo hace una esponja. (Este líquido nunca llega a su bebé). Evite largas sesiones de extracción de leche y configuraciones de alto vacío en sacaleches para evitar la hinchazón adicional de la areola en sí.



1. Coloque los dedos sobre su areola (el círculo alrededor del pezón).
2. Si la hinchazón es muy firme, acuéstese boca arriba para permitir que la gravedad ayude.
3. Empuje suavemente pero con firmeza hacia adentro, hacia las costillas.
4. Mantenga la presión constante durante un período de 1 a 3 minutos completos.
5. Relájese, respire tranquila, escuche una canción favorita o tenga a alguien más mirando un reloj.
6. Mire un reloj o configure un temporizador. Para ver mejor su areola, intente usar un espejo de mano.
7. Está bien repetir la presión inversa de nuevo tantas veces como le sea necesario. Se pueden formar profundos “hoyuelos”, que duran lo suficiente como para permitir que el bebé se agarre o prenda. Siga probando qué tan suave se siente su areola.
8. Ofrezca a su bebé su mama inmediatamente mientras el círculo está suave.

### Regreso al trabajo

Prepárese para la extracción de leche exitosa estableciendo un plan antes de regresar al trabajo. Decida de antemano dónde va a extraer la leche y cuándo hará la extracción. Planifique que cada sesión de extracción tendrá una duración de 10 a 20 minutos. Recuerde incluir su tiempo de preparación y limpieza. Averigüe si su oficina tiene una nevera o congelador para almacenar su leche materna. De lo contrario, deberá traer una nevera portátil. ¿Necesita un paquete de baterías o un sostén que le permita extraer leche sin tener que usar las manos? Póngase en contacto con sus compañeros de trabajo que han tenido éxito en la extracción para obtener asesoramiento. No es necesario tener un congelador lleno de leche antes de regresar al trabajo, pero necesitará un poco de leche almacenada para el primer día que esté lejos de su bebé. Póngase como meta tener por lo menos 16 onzas en el congelador como reserva. Use el sacaleches en sus horarios de amamantar/alimentar regulares cuando no esté con su bebé. Trate de usar

el sacaleches dentro de la hora de sus sesiones de amamantamiento normales. No omita las sesiones con el sacaleches porque esto podría causar conductos lácteos obstruidos y una disminución en el suministro de la leche. Si no puede usar el sacaleches con la frecuencia que necesita hacerlo mientras está en el trabajo, asegúrese de usar el sacaleches algunas veces adicionales cuando esté en casa. De dos a tres semanas antes de tener que regresar al trabajo comience a incorporar el uso de un sacaleches a su horario. Varias veces al día, use el sacaleches por 10 a 15 minutos después de amamantar a su bebé. Al principio podría no extraer mucha leche a medida que su cuerpo se acostumbra al uso del sacaleches y que usted quiera leche adicional. La leche que extraiga en el trabajo un día puede usarse al día siguiente y congelar lo que queda. Cerciórese de usar una nevera portátil y bolsas de hielo para llevar su leche a casa.

Elija a un profesional de cuidado infantil que respalde la lactancia materna; no tema ser muy específica sobre sus preferencias y técnicas para la alimentación. Por ejemplo, algunos bebés que están amamantando comen cantidades más pequeñas con mayor frecuencia, a diferencia de otros bebés a los que se está alimentando con fórmula infantil. Y podrían requerir que se les alimente a un cierto ritmo. Aliente a la persona que vaya a cuidar a su bebé que aprenda las señales de hambre de su bebé.

Para ver un vídeo sobre el ritmo de alimentación, visite [youtu.be/OGPm5SpLxXY](https://youtu.be/OGPm5SpLxXY) o escanee en la página 3.

Hasta no saber cuánta leche su bebé tomará cada vez que lo alimenten cuando usted no esté presente, deberá almacenar su leche en cantidades más pequeñas. La persona que cuidará de su bebé siempre podrá calentar más leche de ser necesario. Es una buena idea tener algunos biberones de 1 a 2 onzas al principio mientras su bebé y el trabajador de cuidado infantil están aprendiendo el uno del otro.

### **Cómo amamantar a bebés prematuros casi a término** **Especialistas en lactancia**

Mientras que a los bebés prematuros casi a término (nacidos antes de las 37 semanas de gestación) les va bien, hay algunas técnicas para cerciorarse de que su bebé siempre esté bien alimentado mientras usted está aprendiendo a amamantar. El especialista en lactancia la visitará y trabajará con su enfermera y el médico de su bebé para desarrollar un plan de amamantamiento para usted y su bebé.

#### **Tiempo alerta**

Aunque su bebé puede estar alerta cuando usted comienza a amamantarlo, muchos bebés prematuros casi a término se quedarán dormidos mientras uno lo está amamantando y algunos de estos bebés tendrán dificultad para despertarse para amamantar. Este es un comportamiento normal para los bebés prematuros casi a término. Debido a que el tiempo alerta de su bebé puede ser más breve que el de un bebé a término, es muy importante que usted despierte a su bebé por lo menos cada 3 horas para cambiarle el pañal y amamantarlo. Si tiene dificultad para despertar a su bebé, pídale ayuda a su enfermera.

#### **Alimentación del bebé**

Muchos bebés prematuros casi a término se prenden fácilmente a la mama y se alimentan bien, pero si usted

y su bebé están teniendo problemas, pídale ayuda a su enfermera. Es importante que saque leche de ambas mamas por 15 minutos después de cada sesión de lactancia. La estimulación adicional ayudará con la producción de leche. Se llevará un sacaleches eléctrico a su habitación después de que usted llegue a la habitación.

#### **Control de la temperatura**

Aunque es importante mantener al bebé abrigado y envuelto en una manta con un gorro puesta, lo mejor es quitarle las frazadas y mantas cuando comience a amamantarlo. Estar piel a piel ayuda a mantener al bebé abrigado y despierto mientras lo está alimentando. Un bebé que esté envuelto apretadamente podría tener dificultad para mantenerse despierto mientras lo está alimentando. Una vez que su bebé se haya prendido (agarrado), puede cubrirlo con una frazada o manta. Es una buena idea que el bebé tenga un gorro puesto mientras está amamantando.

#### **¿Cómo pueden los padres o parejas brindar apoyo a la lactancia?**

Existe una mayor probabilidad de que las mujeres amamanten al bebé por más tiempo cuando una pareja las apoye activamente, lo que resultará en más beneficios en la salud para la mamá y el bebé y a una experiencia de apego más valiosa para toda la familia.

*Den apoyo emocional Y práctico:* Las palabras alentadoras y los actos de amabilidad pueden hacer mucho para ayudar a las madres que están amamantando.

*Brinden alivio para el estrés:* Los niños mayores, los huéspedes y otros factores pueden hacer que amamantar al bebé sea estresante. Hable con su pareja para enterarse de qué es lo que causa estrés y luego tome medidas para minimizar estas cosas.

*Haga que amamantar al bebé sea más fácil:* Hay muchas cosas que usted puede hacer para hacer que amamantar al bebé sea más fácil, como por ejemplo traerle la cena a ella, cerciorarse de que esté cómoda y tenga lo que necesita durante la sesión de lactancia (agua, una revista, una manta).

*Participe en el cuidado de su bebé:* bañar al bebé, cambiar pañales y preparar al bebé para dormir ayudará a las madres que están amamantando a descansar y brinda la oportunidad de crear apego con el bebé.

#### **Calostro**

El calostro es la primera leche que el cuerpo produce durante el embarazo y durante los primeros días después del nacimiento del bebé. El calostro es distinto de la leche materna, pero es beneficioso para el bebé. El calostro contiene altas cantidades de anticuerpos y otras sustancias que ayudan a proteger al bebé de las infecciones, las enfermedades intestinales y otros problemas de salud.

Incluso si sus planes no incluyen amamantar, la alentamos a que guarde el calostro de manera que pueda dárselo a su bebé. Los especialistas en lactancia le enseñarán a usar un sacaleches para recolectar su calostro y luego la ayudarán a frotar la boca del bebé y alimentar al bebé con el calostro que recolecte. Durante los primeros días de uso del sacaleches, es posible que sólo obtenga gotas de calostro. Su bebé se beneficiará inclusive de esta pequeña cantidad.

Cerciórese de informar a sus enfermeras o especialistas en lactancia de sus planes de amamantar o de usar un sacaleches para que puedan ayudarla.

### Uso del sacaleches mientras su bebé está en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU)

A pesar de que tener un bebé que requiere el cuidado especializado brindado en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU por sus siglas en inglés) puede ser algo inesperado, no es necesario que usted cambie sus planes para la lactancia. Nuestro equipo de especialistas en lactancia dedicados con certificación profesional internacional la ayudará a poder amamantar a su bebé con éxito.

En primer lugar, es de vital importancia estimular las mamas usando un sacaleches hasta que sea posible amamantar al bebé. Hay sacalaches eléctricos Medela Symphony disponibles para que usted los use en el hospital sin cargo alguno. Estos sacaleches también están disponibles en la Blount Hospitality House y en la Shannon House. Su enfermera le indicará cómo armar y usar el sacaleches. Extraiga leche de cada mama por 15 a 20 minutos cada 2 a 3 horas durante todo el día. Trate de no pasar más de cuatro horas durante la noche sin usar el sacaleches. Usar un sacaleches doble es más rápido y ha demostrado mejorar la producción de leche.

La primera leche, conocida como calostro, contiene muchos anticuerpos, los que son muy importantes para su bebé. El calostro ayuda a proteger a los bebés de la infección, de las enfermedades intestinales y otras complicaciones. Se debe recolectar y guardar cada gota de calostro.

Para extraer leche:

- Cerciórese de lavarse las manos.
- Siéntese en una posición cómoda.
- Relájese. Para ayudar a que su leche baje, trate de pensar en el bebé, mirando la foto de su bebé, escuchando una grabación de los sonidos producidos por su bebé, toque una manta que haya estado cerca de su bebé (puede guardar la manta en una bolsa cerrada herméticamente para ayudar a mantener el aroma del bebé).
- Obtenga un kit para la recolección de leche y pida etiquetas a su enfermera.
- Cuando esté manipulando el sacaleches, los biberones y la leche, tenga cuidado de no toser, estornudar ni tocar el interior de los biberones.
- Coloque los protectores para las mamas sobre las mamas. El pezón debe estar centrado en el protector. Vea el diagrama a continuación para una guía para el tamaño del protector.

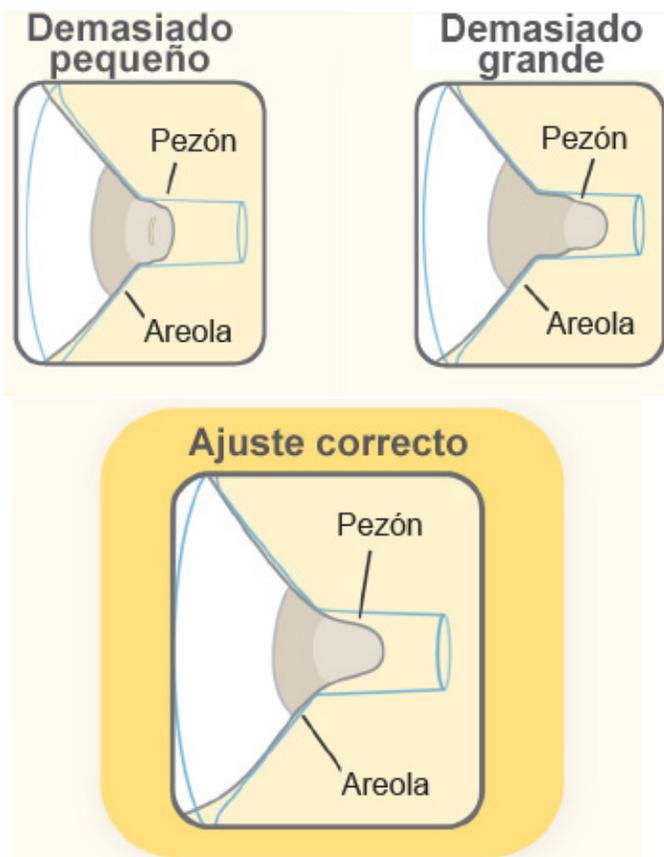
Para más información, visite: [youtu.be/WPYK\\_r1\\_vV8](https://youtu.be/WPYK_r1_vV8)

Es normal ver solamente gotas de calostro en el pezón al comienzo. No se desaliente. Continúe usando el sacaleches cada 2 a 3 horas, con una meta de 8 a 10 veces en un período de 24 horas. Los bebés en la Unidad de Cuidados Intensivos pueden estar en distintos horarios de alimentación; pero es importante que usted continúe su horario de uso del sacaleches de rutina. Es posible que observe un aumento en la producción de leche aproximadamente de 3 a 5 días después de dar a luz a su bebé. Sus mamas podrían sentirse incómodamente llenas en este punto. A esto se le conoce como congestión de las mamas y es temporal.

Para el séptimo día, deberá estar produciendo aproximadamente 30 ml (1 oz) o más de leche cuando use el sacaleches. Si le preocupa la cantidad de leche que está produciendo, hable con una especialista en lactancia de la Unidad de Cuidados Intensivos.

### Recolección y almacenamiento de leche materna para su bebé en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales

- Después de haber terminado de usar el sacaleches, retire los recipientes para el almacenamiento de leche del equipo y tape cada recipiente. No combine la leche en un solo recipiente.
- Rotule cada recipiente con una etiqueta del bebé.
- Anote la fecha y la hora de la sesión de extracción de leche en cada etiqueta.
- Su kit para la recolección de leche incluye 120 calcomanías con un círculo azul y 120 recipientes de recolección para una onza. Coloque las calcomanías con el círculo azul en los recipientes de recolección para las primeras 60 sesiones de extracción de leche después del nacimiento (2 botellas por sesión de extracción equivale a 120 botellas / 120 calcomanías).
- Anote "#1" en los dos primeros recipientes de recolección y "#2" en los segundos dos recipientes de recolección, etc.
- Durante los primeros 2 a 3 días, es posible que produzca unas cuantas gotas o nada. Esto es normal. Cualquier cantidad de calostro o leche materna es valiosa y vale la pena guardarla. Si no produce calostro o leche en una sesión con el sacaleches, cerciórese de desechar esos recipientes y usar el siguiente recipiente en la secuencia numérica en su siguiente sesión de extracción de leche con el sacaleches.



- Si tiene bebés múltiples (mellizos, trillizos, etc.), coloque una etiqueta para cada bebé en el recipiente de leche que ha extraído.
- Refrigere o congele la leche según la recomendación de la enfermera del bebé y llévela a la enfermera de su bebé a la Sala de Cuidados Intensivos Neonatales.
- Cerciórese de transportar la leche en una bolsa con aislamiento o en una hielera portátil, manteniendo la leche congelada o fría con paquetes congelados.
- La leche puede refrigerarse por 96 horas desde el momento en que se extrae con sacaleches hasta cuando se alimenta al bebé.
- Para seguridad de todos los bebés en la Unidad de Cuidados Intensivos neonatales, los recipientes que no estén rotulados se descartarán para seguridad de los bebés.

**Producción de leche dos semanas después de dar a luz**

Dos semanas después de dar a luz, si su suministro de leche se encuentra entre casi al límite y bajo, por favor informe a la especialista en lactancia de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales.

|           |            |                        |
|-----------|------------|------------------------|
| Ideal     | 750-1000ml | (25-30 onzas) cada día |
| Al límite | 350-500ml  | (12-17 onzas) cada día |
| Bajo      | <350ml     | (12 onzas) cada día    |

**Alquiler de sacaleches para su uso en casa**

Los sacaleches Medela Symphony y Medela Lactina están disponibles para su alquiler a través de los Servicios de Apoyo para la Lactancia Materna. Llame al (256) 265-7285 o hable con su especialista de lactancia de la Unidad de Cuidado Intensivos Neonatales para hacer los arreglos necesarios. Se requiere un depósito de \$25 para el alquiler de cualquier sacaleches.

| Sacaleches | Tarifa semanal | Tarifa mensual |
|------------|----------------|----------------|
| Symphony   | \$20           | \$65           |
| Lactina    | N/A            | \$25           |

Si participa en el programa WIC, los sacaleches están disponibles a través de la oficina local de WIC.

Para el uso de cualquiera de estos sacaleches, le suministraremos los kits para recolección de leche necesarios para que los use con su sacaleches.

Muchos planes de seguro cubren el costo de la compra de un sacaleches. Huntsville Hospital Home Medical puede verificar sus beneficios de seguro con una llamada telefónica rápida. Una vez que se reciba la verificación de los beneficios y una receta de su obstetra, se le entregará un sacaleches en su habitación del hospital o en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales. Si le interesa esta opción, llame al (256) 883-0505. Tenga lista su información de cobertura de seguro.

Para comunicarse con un especialista en lactancia de la Sala de Cuidados Intensivos Neonatales, llame al (256) 265-9832. Si nadie contesta, llame al (256) 265-7381.

**Programa de nutrición para mujeres, bebés y niños**

**(WIC)**

WIC es un programa de nutrición suplementaria para mujeres embarazadas, mujeres que están amamantando, mujeres que tuvieron un bebé en los últimos seis meses, bebés y niños menores de 5 años. Para obtener información sobre los requisitos de ingresos, remítase a la página 44 de la porción de Posparto y Recién nacido de este libro. Vea el encarte para encontrar ejemplos de los suplementos del programa WIC.

**No deje de comunicarse con Huntsville Hospital Home Medical Equipment llamando al (256) 883-0505 para hablar sobre cómo recibir un sacaleches para llevarse a casa con usted.**



# Registro de alimentación en casa

Fecha de nacimiento del bebé: \_\_\_\_\_

Hora del nacimiento: \_\_\_\_\_

Peso del nacimiento: \_\_\_\_\_

Lleve un registro durante las dos primeras semanas.

1. Meta del amamantamiento: Amamantar de 8 a 12 veces cada 24 horas (por lo menos cada 2 a 3 horas – desde que comienza a amantar una vez hasta que comienza a amamantar la siguiente vez).
2. Anote las horas en que amamanta a su bebé.
3. Encierre la M en un círculo cuando el bebé tenga un pañal mojado. Encierre la S en un círculo cuando el bebé haya ensuciado un pañal. Algunos pañales van a estar mojados y sucios. No hay problema si el bebé tiene más pañales sucios y mojados de los que se indican. Hable con su pediatra o especialista en lactancia si su bebé tiene menos pañales sucios o mojados que el número que aparece en este registro.

| Del nacimiento hasta las 24 horas: Calostro (primera leche) |       | Mínimo |
|---|-------|--------|
| Horas de alimentación:                                      | _____ | 8      |
| Pañales mojados   | M     | 1      |
| Pañal con heces negras alquitranadas                        | S     | 1      |

| 24 - 48 horas: Un poquito más de calostro |       | Mínimo |
|---|-------|--------|
| Horas de alimentación:                    | _____ | 8      |
| Pañales mojados                           | M M   | 2      |
| Pañal con heces negras alquitranadas      | S S   | 2      |

| 48 - 72 horas: Todavía más calostro. <i>Amamante mucho hoy para evitar la congestión.</i> |       | Mínimo |
|---|-------|--------|
| Horas de alimentación:  | _____ | 8      |
| Pañales mojados   | M M M | 3      |
| Pañal con heces verdes  | S S S | 3      |

| Día 4: Ya viene más leche. <i>¡Continúe haciéndolo tan bien!</i> |         | Mínimo |
|--|---------|--------|
| Horas de alimentación:   | _____   | 8      |
| Pañales mojados  | M M M M | 4      |
| Pañal con heces amarillas/verdes                                 | S S S S | 4      |

| Día 5: Muchos pañales mojados; las heces se están volviendo de color amarillo brillante |           | Mínimo |
|---|-----------|--------|
| Horas de alimentación:  | _____     | 8      |
| Pañales mojados   | M M M M M | 5      |
| Pañal con heces amarillas   | S S S S   | 4      |

| Día 6: Muchos pañales mojados y con heces; oye al bebé tragar |       |       |       |       |       |       |                            |       |       | Mínimo |   |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|--------|---|-------|
| Horas de alimentación:  | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____                      | _____ | _____ | 8      |   |       |
| Pañales mojados:  | M     | M     | M     | M     | M     | M     | pañal con heces amarillas: | S     | S     | S      | S | 6 / 4 |

| Día 7: ¡La felicitamos por amamantar a su bebé durante su primera semana de vida! |       |       |       |       |       |       |                            |       |       | Mínimo |   |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|--------|---|-------|
| Horas de alimentación:  | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____                      | _____ | _____ | 8      |   |       |
| Pañales mojados:  | M     | M     | M     | M     | M     | M     | pañal con heces amarillas: | S     | S     | S      | S | 6 / 4 |

| Día 8                  |       |       |       |       |       |       |                            |       |       | Mínimo |   |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|--------|---|-------|
| Horas de alimentación: | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____                      | _____ | _____ | 8      |   |       |
| Pañales mojados:       | M     | M     | M     | M     | M     | M     | pañal con heces amarillas: | S     | S     | S      | S | 6 / 4 |

| Día 9                  |       |       |       |       |       |       |                            |       |       | Mínimo |   |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|--------|---|-------|
| Horas de alimentación: | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____                      | _____ | _____ | 8      |   |       |
| Pañales mojados:       | M     | M     | M     | M     | M     | M     | pañal con heces amarillas: | S     | S     | S      | S | 6 / 4 |

| Día 10                 |       |       |       |       |       |       |                            |       |       | Mínimo |   |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|--------|---|-------|
| Horas de alimentación: | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____                      | _____ | _____ | 8      |   |       |
| Pañales mojados:       | M     | M     | M     | M     | M     | M     | pañal con heces amarillas: | S     | S     | S      | S | 6 / 4 |

| Día 11                 |       |       |       |       |       |       |                            |       |       | Mínimo |   |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|--------|---|-------|
| Horas de alimentación: | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____                      | _____ | _____ | 8      |   |       |
| Pañales mojados:       | M     | M     | M     | M     | M     | M     | pañal con heces amarillas: | S     | S     | S      | S | 6 / 4 |

| Día 12                 |       |       |       |       |       |       |                            |       |       | Mínimo |   |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|--------|---|-------|
| Horas de alimentación: | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____                      | _____ | _____ | 8      |   |       |
| Pañales mojados:       | M     | M     | M     | M     | M     | M     | pañal con heces amarillas: | S     | S     | S      | S | 6 / 4 |

| Día 13                 |       |       |       |       |       |       |                            |       |       | Mínimo |   |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|--------|---|-------|
| Horas de alimentación: | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____                      | _____ | _____ | 8      |   |       |
| Pañales mojados:       | M     | M     | M     | M     | M     | M     | pañal con heces amarillas: | S     | S     | S      | S | 6 / 4 |

| Día 14: ¡La felicitamos por amamantar a su bebé las primeras dos semanas de vida! |       |       |       |       |       |       |                            |       |       | Mínimo |   |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|-------|--------|---|-------|
| Horas de alimentación:  | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____                      | _____ | _____ | 8      |   |       |
| Pañales mojados:  | M     | M     | M     | M     | M     | M     | pañal con heces amarillas: | S     | S     | S      | S | 6 / 4 |