



Guía de lactancia materna

CÓMO TENER UN
EXCELENTE COMIENZO



Guía de lactancia materna Cómo tener un excelente comienzo

Todos necesitamos una buena nutrición. Pero es aún más importante para los bebés y niños porque ellos necesitan una buena nutrición para poder crecer y desarrollarse.

La leche materna ofrece más que solo nutrición. También protege a su bebé. La leche materna ayuda a prevenir que su bebé se enferme. Y reduce los riesgos de que sufra asma, alergias y el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).

La leche materna protege a su hijo por mucho tiempo, mucho después de que usted deje de amamantar. Por ejemplo, reduce el riesgo de que el bebé tenga sobrepeso en el futuro. Y reduce el riesgo de diabetes en los adultos y algunos tipos de cáncer.

Amamantar también es bueno para usted. Reduce el riesgo de que usted padezca cáncer del seno, cáncer de los ovarios y diabetes. Y quema alrededor de 600 calorías al día, lo cual hace más fácil perder parte del peso que aumentó cuando estaba embarazada. Amamantar también ayuda de otras maneras. Ayuda con el desarrollo del cerebro del bebé. Crea un fuerte vínculo entre usted y el bebé. Le ahorra dinero en fórmula para bebés y costos de atención médica y reduce los días que falta al trabajo. Y la leche materna es un recurso natural, de manera que ayuda a nuestro planeta.

Al amamantar, usted hace algo bueno para su salud y la de su bebé de por vida.

¡La felicitamos por amamantar!





tabla de contenido



GUÍA DE LACTANCIA MATERNA - CÓMO TENER UN EXCELENTE COMIENZO

- 2 DURANTE EL EMBARAZO
Su cuerpo está diseñado para amamantar
¿Cuánto tiempo debo amamantar?
- 3 LA PRIMERA HORA
Consejos para comenzar a amamantar con éxito
La primera hora de vida de su bebé
- 4 EL CALOSTRO
Extracción manual del calostro
Cuando llegue al cuarto
- 5 POSICIONES PARA ALIMENTAR AL BEBÉ
¿Cómo cargo al bebé para amamantarlo?
- 6 EL AGARRE CÓMODO
¿Cómo hago para que el bebé se agarre al pecho?
- 7 SEÑALES DE HAMBRE Y SATISFACCIÓN
¿Qué tan seguido debo alimentar a mi bebé?
¿Cómo sé cuándo está satisfecho mi bebé?
- 8 DESPERTAR AL BEBÉ
Bebé somnoliento
- 9 EL AUMENTO DE PESO
¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?
- 10 CÓMO BAJAR LA HINCHAZÓN
Siento los pechos muy llenos. ¿Tendré demasiada leche?
¿Tendré muy poca leche?
- 11 LLEVAR UNA CUENTA
Registro diario de la primera semana de lactancia materna
¿Cómo sé si va bien la lactancia materna?
- 13 CONSEJOS
¿Cómo sé cuándo debo llamar al doctor?
¿Cómo me cuido a mí misma?



Su cuerpo está diseñado para amamantar

Durante el embarazo, el cuerpo se prepara para amamantar. En el cuarto mes del embarazo, los senos empiezan a producir calostro, la primera leche para su bebé. El calostro puede ser amarillo o claro. El calostro que alimenta al bebé durante los primeros días después del nacimiento estimula el sistema inmunológico del bebé y le ayuda a hacer popó. Esto reduce las posibilidades de tener ictericia, un padecimiento en el que la piel y los ojos del bebé se vuelven amarillos.

El recién nacido tiene un estómago pequeñito, como del tamaño de una canica pequeña. El primer día, solo cabe en su estómago como una cucharadita de calostro cada vez que lo amamanta. El estómago y apetito del bebé crecerán a medida que él crece.

El calostro es lo único que el bebé necesita los primeros días después del nacimiento.



Día 1

Día 3

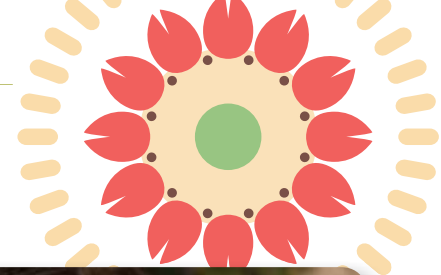
Día 10



¿Cuánto tiempo debo amamantar?

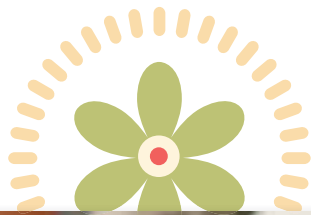
Cualquier cantidad de leche materna es buena, pero entre más tiempo amamante, mejor. La Academia Americana de Pediatría dice que la mujer debe amamantar a su bebé «exclusivamente» (alimentarlo solo con leche materna) por los primeros 6 meses. Para entonces, la mamá debe empezar a alimentar al bebé con papilla y continuar amamantando, por lo menos hasta que el bebé tenga 12 meses. Los expertos dicen que la mujer debe continuar amamantando después de un año siempre y cuando la mamá y el bebé quieran hacerlo.

Consejos para comenzar a amamantar con éxito



Estos pasos le ayudarán a amamantar. Dígale a su enfermera que quiere seguir estos pasos.

1. Amamante dentro de la primera hora después del nacimiento, aunque tuviera un parto por cesárea.
2. Alimente al bebé solo con leche materna. Pida un sacaleches si el bebé no se está alimentando con pecho.
3. Mantenga contacto de piel a piel con el bebé lo más seguido posible. Esto significa que la piel del bebé toca su piel.
4. Tenga al bebé en su cuarto, día y noche, excepto para procedimientos especiales.
5. No le dé un chupón ni un biberón al bebé.



La primera hora de vida de su bebé



Al nacer el bebé, debe colocarlo en su pecho descubierto. El contacto de piel a piel le dará consuelo al bebé después del parto. El personal se puede encargar de lo más necesario mientras usted carga al bebé. El bebé empezará a buscar el pecho y pezón. Cabeceará mientras se arrastra hacia al pecho. Quizás tome un poco de tiempo, pero el bebé se agarrará al pecho cuando esté listo. Es verdaderamente impresionante mirar al bebé encontrar el pecho y empezar a alimentarse.

Si en la primera hora no muestra interés, póngale la mejilla sobre uno de los pechos para que pueda sentir, oler y probar el pezón. Si todavía no muestra interés en alimentarse, pida ayuda. Su bebé debe tomar el pecho dentro de la primera hora del nacimiento, o poco después.



Extracción manual del calostro

Algunos bebés tienen mucho sueño durante los primeros días o necesitan más tiempo para practicar la alimentación con pecho. Si su bebé no se quiere alimentar del pecho, usted tendrá que sacarse la leche materna a mano. A esto se le llama “extracción manual”. Es mejor extraerse el calostro a mano en vez de usar un sacaleches porque el calostro puede pegarse a las partes del sacaleches y quizá usted no pueda recolectar tanto.

Para extraer la leche a mano:

1. Lávese las manos.
2. Use un recipiente limpio con abertura ancha o una cuchara para recoger el calostro.
3. Coloque el recipiente limpio cerca del pezón. Con la otra mano, coloque el pezón entre los dedos y el pulgar a una distancia de 1 a 2 pulgadas en línea vertical.
 - * Presione el dedo índice y el pulgar hacia las costillas.
 - * Apriete suavemente y recoja la leche en la taza.
 - * Relaje la mano.
 - * Repita el proceso. Presione, apriete suavemente, relaje la mano y repita.
4. Quizá pasen algunos minutos antes de que salga el calostro. El bebé solo necesita cerca de una cucharadita cada vez que usted lo amamanta.
5. Pídale a una enfermera o a una consejera de lactancia que le ayude a extraer y dar el calostro al bebé.



Cuando llegue al cuarto

- Pida tener al bebé con usted en su cuarto todo el tiempo, día y noche.
- Alimente al bebé solo con leche materna. No le dé biberones ni chupones.
- Cargue a su bebé de piel a piel lo más seguido posible.

A los bebés les encanta el contacto de piel a piel. Cuando llegue al cuarto, vista al bebé solo con un pañal, gorra y calcetines y téngalo en su pecho descubierto. Cúbrale la espalda con una cobija. Meta las puntas de la cobija detrás de su propia espalda para que esté bien arropado cerca de usted. También puede ponerse una cobija alrededor de los hombros. Además, el contacto de piel a piel con el papá es una buena manera para que el papá forme un vínculo con el bebé.

Cargar al bebé de piel a piel le ayuda a:

- Tomar mejor del pecho
- Llorar menos
- Recuperarse del parto más rápidamente



¿Cómo cargo al bebé para amamantarlo?

Hay varias posiciones que puede usar. Pruebe varias posiciones para encontrar la que funcione mejor para usted.



Posición reclinada

- Reclínese y use almohadas para apoyo y comodidad.
- Coloque al bebé boca abajo entre los senos.
- Deje que el bebé busque, se arrastre, se arrime y agarre el pecho. Ayude al bebé de cualquier manera que se sienta natural.
- Póngale al bebé una cobija en la espalda si es necesario.



Posición de cuna cruzada

- Póngase una almohada en el regazo para acercar al bebé al nivel del pecho. Ponga al bebé en la almohada, de modo que la panza esté en contacto con la suya, con la nariz frente al pezón.
- Sostenga la cabeza del bebé poniendo la mano en la base del cráneo.
- Eleve el pecho para traer el pezón hasta el nivel de la nariz del bebé. Para elevar el pecho, reclínese y ponga los dedos debajo del pecho, cerca de las costillas, con la mano alejada del pezón.
- Una vez que el bebé tenga un buen agarre, usted puede soltar el pecho y poner su brazo alrededor del bebé en la posición de cuna habitual. Si sus pechos son grandes, quizá tenga que sostenerlos todo el tiempo.



Posición de pelota de fútbol americano

- Coloque una almohada a su lado.
- Acueste al bebé sobre la almohada de modo que las piernas del bebé le queden por debajo del brazo.
- Deslice el brazo debajo de la espalda del bebé. Apoye con la mano la base de la cabeza y el cuello del bebé.



Posición reclinada de un lado

- Acuéstese de lado con las piernas dobladas. Colóquese almohadas entre las rodillas, debajo de la cabeza y el cuello y detrás de la espalda si es necesario.
- Ponga al bebé de lado, frente al pezón.
- Apoye al bebé con el brazo, una almohada o una cobija enrollada detrás de él.





¿Cómo hago para que el bebé se agarre al pecho?

Si usa la posición reclinada, permita que el bebé se agarre cuando esté listo. Si usa una de las otras posiciones, usted controlará el agarre más que el bebé.



1

Siga estos consejos

Cargue al bebé de manera que le quede la nariz en línea con el pezón. Toque la nariz y el labio superior del bebé con el pezón.



2

Espere a que el bebé abra bien la boca.



3

Rápidamente, acerque al bebé al pezón y al pecho de modo que la barbilla toque el pecho primero y se le llene la boca con el pezón y el pecho.



4

Si siente jalones o pellizcos dolorosos, deslice el dedo dentro de la comisura de la boquita para interrumpir la succión e inténtelo otra vez. Quizás tenga que intentarlo varias veces hasta tener un agarre bueno y cómodo.

El bebé tiene un buen agarre si:

- Usted no siente dolor agudo. Es normal sentir jalones suaves.
- Los labios del bebé dan hacia fuera, no hacia dentro.
- Se observa más areola (la parte oscura alrededor del pezón) por encima de la boca del bebé que por debajo.
- Tiene la barbilla hundida en el pecho y la nariz lo roza ligeramente.
- El bebé abre bien la boca, como si bostezara.

Después de los primeros dos días, quizá usted también:

- Oiga al bebé tragar; o
- Vea leche goteando de la boca del bebé o del otro pecho.

El pezón se debe ver igual antes y después de que el bebé se lo meta a la boca. Si el pezón se ve hundido al salir de la boca del bebé, no tiene un buen agarre. Cerca de la mitad de los bebés no tienen un buen agarre el primer día. Pida ayuda inmediatamente y tenga paciencia. Quizá tome unos días para que usted y su bebé aprendan el arte de amamantar.

¿Qué tan seguido debo alimentar a mi bebé?

El bebé está listo para alimentarse en cualquier momento que muestre las **primeras señales de hambre**, las cuales son:

- Se le mueven los ojos bajo los párpados
- Hace movimientos de chupar mientras duerme
- Se mueve agitadamente mientras duerme
- Se lleva las manos a la boca

No espere hasta que esté molesto o llore. Eso hace más difícil amamantarlo.

Si alguien ofrece llevar al bebé a la sala de recién nacidos para que usted descanse, dígame que quiere que el bebé permanezca en su cuarto. Compartir la misma habitación protege a usted y al bebé de infecciones y les ayuda a dormir mejor. Además, usted tendrá más contacto de piel a piel con su bebé y conocerá sus señales de hambre más rápido.



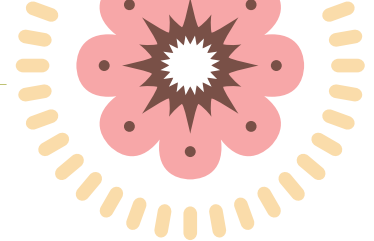
¿Cómo sé cuándo está satisfecho mi bebé?

Cuando el bebé esté satisfecho, se lo indicará al:

- Soltar el pecho y el pezón
- Quedarse dormido y dejar de chupar
- Relajar las manos y el cuerpo

Si el bebé suelta el pecho y se ve relajado y con sueño, probablemente tuvo una buena toma. Si deja de chupar y no suelta el pecho por sí solo, deslice el dedo por la comisura de su boquita para romper la succión. Hágalo eructar y ofrézcale el otro pecho. Es posible que quiera alimentarse otra vez inmediatamente o puede seguir con el otro pecho en unos minutos o en unas horas.

Si el bebé suelta el pecho llorando, probablemente no tiene un buen agarre. Pida ayuda inmediatamente.



Bebé somnoliento

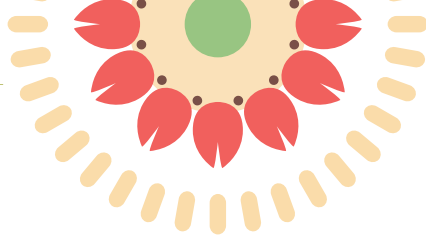
El bebé somnoliento no muestra bien las señales de hambre.

Trate de despertar al bebé primero con una variedad de movimientos y sonidos, como usar diferentes posiciones, palabras y sonidos, y tocar diferentes partes de su cuerpo. Luego, prepárese para la toma.

- Mantenga al bebé en contacto de piel a piel y toque o masajéele suavemente la espalda, los brazos, las manos y los pies.
- Háblele en una voz calmada.
- Cuando empiece a moverse más o abra los ojos, acérquelo al pecho para la toma.
- Cuando deje de chupar, suavemente apriete y masajéese el pecho. Mueva la mano a una parte distinta del pecho para masajear y apretar cada vez que el bebé deja de chupar.

La mayoría de los bebés somnolientos mostrará mejor las señales de hambre después de unos días. Quizá tome de 10 a 15 minutos para despertar a un bebé somnoliento.





¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?

El aumento de peso es la mejor manera de saber que su bebé está comiendo lo suficiente. También es útil llevar una cuenta de cuántos pañales mojados y sucios tiene el bebé.

Quizá algunos de los pañales mojados del bebé tengan color amarillo claro, rosado o rojo y otros tengan heces de color negro, café o verdoso durante los primeros 2 a 3 días.

Uso promedio de pañales durante las primeras 4 semanas

Día	Pañales mojados	Color de la orina	Pañales sucios	Color de las heces
1	El número varía	Amarillo/rosado/rojo	El número varía	Negro
2	El número varía	Amarillo/rosado/rojo	El número varía	Negrusco/verde
3	3 o más	Amarillo/rosado/rojo	3 o más	Verdoso/amarillo
4	4 o más	Transparente/Amarillo claro	3 o más	Verdoso/amarillo, granuloso
5 a 28	6 o más	Transparente/Amarillo claro	3 o más	Amarillo, granuloso

Las heces del bebé pueden parecer acuosas y granulosas y en otras ocasiones se parecen más a queso cottage. Para el día 6, muchos de los bebés que se alimentan con pecho ensuciarán casi todos los pañales. Al menos 3 o 4 de esos pañales deberían tener una cantidad grande de heces, del tamaño aproximado de una pelota de golf, pero blandas y extendidas. Después de 4 a 6 semanas, el bebé quizá solo haga popó unas veces a la semana.



Día 1



Día 3-4



Día 5

Los recién nacidos a menudo bajan de peso durante los primeros días de vida. Ya para los días 10 a 14, el bebé debe recuperar el peso que tuvo al nacer. Después de recuperar el peso que tenía al nacer, debe aumentar de 4 a 8 onzas por semana. Asegúrese de ver al proveedor de atención médica del bebé dentro de 3 a 5 días del alta del hospital para verificar que el bebé está aumentando de peso. Use el **Registro de lactancia materna del bebé** en la página 11 de este libro para llevar una cuenta de los pañales del bebé. Cuando el bebé cumpla 4 días, complete el cuestionario **¿Cómo sé si estoy amamantando bien a mi bebé?** en la página 12.



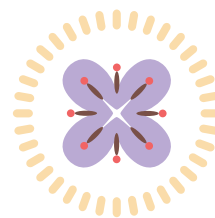


Siento los pechos muy llenos. ¿Tendré demasiada leche?

Cuando el bebé cumpla de 2 a 5 días, el suministro de leche aumentará y los pechos se sentirán más pesados. Amamante al bebé a menudo para que los pechos no se le llenen demasiado.

Si los pechos se le llenan demasiado, dese una ducha corta con agua tibia o póngase una toalla húmeda y tibia sobre los pechos y pezones por 1 o 2 minutos y extráigase un poco de la leche a mano antes de cada toma. Masaje suavemente los pechos con un movimiento hacia los pezones mientras amamanta al bebé.

Si los pechos están tan llenos que se le hace difícil extraerse la leche a mano, trate de ablandarlos con el método que encontrará en <http://www.breastmilkcounts.com/spanish/educational-activities.php>



¿Tendré muy poca leche?

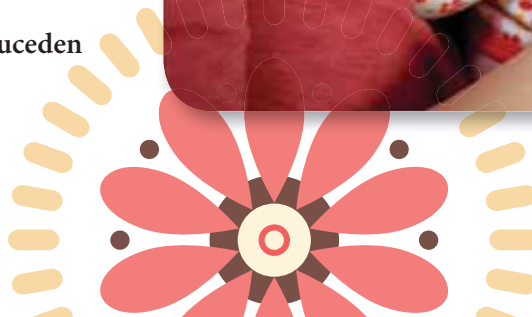
Muchos bebés se alimentan muy a menudo durante ciertas horas del día, especialmente por la noche. Esto es normal. Entre más amamante a su bebé, más leche producirá. Amamante al bebé a menudo y no le dé fórmula para bebés. La lactancia materna exclusiva durante las primeras semanas es muy importante para establecer un buen suministro de leche.

En algún momento entre la primera y tercera semana de vida, es posible que el bebé quiera alimentarse con más frecuencia. Alrededor de este tiempo los pechos se ablandan por naturaleza y se sienten menos llenos. Esto no significa que no tenga suficiente leche. Quiere decir que el bebé está pasando por su primer estirón de crecimiento y el suministro de leche está cambiando para satisfacer las necesidades del bebé.

Trate de no darle fórmula para bebés. En cambio, organice una pequeña área o “nido” juntando los artículos que necesite a su alrededor, como bocadillos, bebidas, el teléfono, el control remoto, libros y revistas. Trate de pasar el mayor tiempo posible en su “nido” con el bebé para que lo pueda conocer y disfrutar. Relájese y amamante tantas veces como quiera el bebé.

Los estirones de crecimiento por lo normal suceden a estas edades.

- De 1 a 3 semanas
- A las 6 semanas
- A los 3 meses



Registro de lactancia materna del bebé

Fecha del nacimiento: _____ La primera semana

Hora: _____

Peso al nacer: _____

Peso al alta: _____

Mantenga este registro cerca de usted durante la primera semana de vida del bebé.

- Encierre en un círculo la hora más cercana a cada vez que el bebé comienza a alimentarse.
- Encierre en un círculo la letra **M** (mojado) cada vez que su bebé moja el pañal.
- Encierre en un círculo las letras **MI** (movimiento intestinal) cada vez que su bebé tiene una evacuación intestinal (popó).
- Si su bebé completa menos de la meta para ese día, llame a su médico o ayudante en lactancia materna (consulte la información sobre recursos a continuación).

Recuerde: no sienta vergüenza al momento de hacer preguntas.

MUESTRA		Totales de hoy	Objetivo del Día 1: 8-12+ Tomas
A. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ Tomas	1 mojado
P. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ pañales mojados _____ Movimientos intestinales.	1 MI
Pañal mojado		M	
Evacuación intestinal negra y alquitranada		MI	
Día uno		Totales de hoy	Objetivo del Día 1: 8-12+ Tomas
A. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ Tomas	1 mojado
P. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ pañales mojados _____ Movimientos intestinales	1 MI
Pañal mojado		M	
Evacuación intestinal negra y alquitranada		MI	
Día dos		Totales de hoy	Objetivo del Día 2: 8-12+ Tomas
A. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ Tomas	2 mojados
P. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ pañales mojados _____ Movimientos intestinales.	2 MI
Pañal mojado		M M	
Evacuaciones intestinales marrones y alquitranadas		MI MI	
Día tres		Totales de hoy	Objetivo del Día 3: 8-12+ Tomas
A. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ Tomas	3 mojados
P. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ pañales mojados _____ Movimientos intestinales.	2 MI
Pañal mojado		M M M	
Evacuaciones verdes		MI MI	

Día cuatro		Totales de hoy	Objetivo del Día 4: 8-12+ Tomas
A. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ Tomas	4 mojados
P. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ pañales mojados _____ Movimientos intestinales.	3 MI
Pañal mojado		M M M M	
Evacuaciones amarillentas		MI MI MI	

Día cinco		Totales de hoy	Objetivo del Día 5: 8-12+ Tomas
A. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ Tomas	6 mojados
P. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ pañales mojados _____ Movimientos intestinales.	3 MI
Pañal mojado		M M M M M	
Evacuaciones amarillentas		MI MI MI	

Día seis		Totales de hoy	Objetivo del Día 6: 8-12+ Tomas
A. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ Tomas	6 mojados
P. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ pañales mojados _____ Movimientos intestinales.	3 MI
Pañal mojado		M M M M M	
Evacuaciones amarillentas		MI MI MI	

Día siete		Totales de hoy	Objetivo del Día 7: 8-12+ Tomas
A. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ Tomas	6-8 mojados
P. M.	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	_____ pañales mojados _____ Movimientos intestinales.	3 o más MI
Pañal mojado		M M M M M	
Evacuaciones amarillentas		MI MI MI	

Recursos de la comunidad sobre lactancia materna

Clinica de lactancia de NorthBay

para pacientes ambulatorios **646-5022**

Línea directa de lactancia de NorthBay **646-5024**

Oficinas WIC

Fairfield 784-2200
 Vacaville 469-4555
 Dixon 678-0717
 Vallejo 553-5381

Para alquilar de sacaleches
 The Pump House 446-8959
 Queen of the Valley Hospital 252-4411, ext. 2074
 Partnership Insurance 800-809-1350

www.Solanocounty.com/breastfeeding

Línea directa nacional de la lactancia materna 800-994-9662
 Travis AFB Breastfeeding Support Group
 Amanda Glover 602-320-2073



NORTHBAY
HEALTHCARE

¿Cómo puedo saber si la lactancia materna transcurre satisfactoriamente?

Las siguientes preguntas le ayudarán a saber si usted y su bebé van por buen camino con la lactancia materna.

Responda estas preguntas cuando su bebé tenga 4 días de edad.

¿Siente que la lactancia materna transcurre satisfactoriamente?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Es más fácil escuchar a su bebé tragar comparado con sus primeros días en el hospital?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Es su bebé capaz de prenderse de sus senos sin causarle molestias?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Su bebé le avisacuándo él o ella tiene hambre?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Su bebé está alerta y activo? (Responda no si tiene que despertar a su bebé para la mayoría de las sensaciones).	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Su bebé termina cada alimentación soltando su seno por su cuenta?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿El bebé parece estar calmado y satisfecho después de alimentarlo?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Sus senos se sienten llenos antes de la alimentación?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Tiene áreas adoloridas o sensibles al tacto en su seno que está duras y enrojecidas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Su bebé se alimenta por lo menos 8 a 12 veces al día?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Su bebé se despierta por lo menos una vez en la noche para alimentarse?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Sus pezones están adoloridos o se ven comprimidos cuando el bebé suelta su seno?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Su bebé tiene deposiciones blandas y de color amarillo mostaza?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Su bebé tiene 3 o más pañales sucios (deposiciones) todos los días de más de un cuarto en tamaño?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Cuando observa el pañal mojado, es de color claro a amarillo pálido? (Pañales mojados con color rosado a rojo después del cuarto día puede ser señal de deshidratación.)	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Su bebé moja por lo menos 3 a 5 pañales en 24 horas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

Si solo ha marcado respuestas en la columna izquierda, le esta yendo bien.

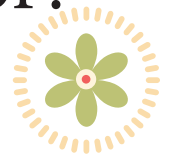
Si usted ha marcado alguna respuesta en la columna derecha, llame inmediatamente a su asesor de lactancia materna.

¿Cómo sé cuándo debo llamar al doctor?



Debe llamar al doctor si el bebé:

- No ha recuperado el peso que tenía al nacer al cumplir 2 semanas.
- Moja menos de 6 pañales al día para el día 6.
- Ensucia con popó menos de 3 pañales al día para el día 3.
- Todavía tiene heces negras para el día 4.
- No se despierta para alimentarse por lo menos 8 veces al día.
- Se duerme o deja de comer inmediatamente después de agarrarse al pecho.



¿Cómo me cuido a mí misma?

Olvidese de los quehaceres de la casa y trate de dormir cuando el bebé duerme. Cuando esté cansada, acuéstese para amamantar. Tenga bocadillos y refrescos cerca de usted cada vez que se siente a amamantar. Prepare comidas sencillas, como un sándwich, sopa y fruta. Limite las bebidas con cafeína a no más de 3 al día. La mayoría de los medicamentos se puede tomar sin peligro cuando está amamantando pero consulte con su doctor para estar segura.

Muchas mujeres tienen dolor leve en los pezones durante los primeros días en que amamantan. Si la incomodidad solo ocurre al principio de las tomas y desaparece cuando la leche empieza a fluir o dentro de 30 segundos, esto probablemente es normal. Para calmar el dolor de los pezones, fróteles leche materna o use una crema de lanolina hecha para madres lactantes.

Si tiene dolor durante toda la toma o si el dolor es fuerte, consulte con una consejera de lactancia materna inmediatamente. Si tiene dolor solamente al principio de la toma y no desaparece dentro de 2 semanas, consulte a una consejera de lactancia materna. Llame a la oficina local de WIC para obtener ayuda con la lactancia materna. Lo más probable es que sienta dolor por la posición en que está el bebé o la manera en que se está agarrando. El dolor debe desaparecer después de que alguien le ayude a averiguar la causa.

No se dé por vencida. La lactancia materna se hace más fácil con el tiempo. Tómelo día a día y siéntase orgullosa de lo que está haciendo por el bebé. Le está dando al bebé el mejor comienzo en la vida.



INFORMACIÓN Y AYUDA PARA LA LACTANCIA MATERNA

NorthBay Healthcare desea asegurarse de que usted amamante a su bebé de manera exitosa. Es muy normal tener preguntas acerca de la lactancia materna y no sentirse completamente segura cuando salga del hospital. Por favor, no dude en llamar a uno de los recursos que se detalla a continuación.

NorthBay Healthcare Outpatient Lactation Program (Programa de lactancia de NorthBay Healthcare para pacientes ambulatorios): Llame al 646-5022 para programar una cita con una consultora en lactancia.

NorthBay Healthcare Outpatient Warm Line (Línea directa de NorthBay Healthcare para pacientes ambulatorios): Llame al 646-5024 y deje un mensaje para que una consultora en lactancia le regrese la llamada de lunes a viernes de 10:00 a. m. a 4:00 p. m.

WIC Offices:

Fairfield	784-2200
Vacaville	469-4555
Dixon	678-0717
Vallejo	553-5381

Travis AFB Breastfeeding Support Group

Amanda Glover	602-320-2073
---------------	--------------

La Leche League: 1-800-LaLeche (525-3243) www.la lecheleague.org

Kathy	428-3771	Fairfield
Corby	745-3932	Benicia
Jeanette	469-0705	Vacaville
Caya	386-3114	Vacaville
Becca	628-1463	Vacaville

Información y alquiler de sacaleches

The Pump House	446-8959
Partnership Health Plan	1-800-809-1350
Queen of the Valley Hospital	252-4411 ext. 2074

Información local y nacional

www.solanocounty.com/breastfeeding

Línea directa nacional de la lactancia materna 1-800-994-9662

Otra opción es comunicarse con su propio proveedor de atención médica o con el pediatra de su bebé. No dude en comunicarse con él/ella si tiene cualquier otra pregunta o inquietud.