

Su guía completa para la lactancia materna



**Ascension
Sacred Heart**

Monogram Maternity

Bienvenidas mamás

Ascension Sacred Heart Family Birth Place sabe lo importante que es este momento. Ofrecemos atención centrada en la familia que le permite vivir el momento de ser mamá reciente. Ascension Sacred Heart lleva más de 100 años asistiendo partos. En la actualidad, asistimos a más de 3,000 partos al año, celebrando el milagro del nacimiento los 365 días al año. A nuestro afectuoso equipo le apasiona cuidar de las mamás recientes y sus bebés.

Amigo del niño

Los tres hospitales de Ascension Sacred Heart han recibido la designación de "amigo del niño". La Organización Mundial de la Salud y UNICEF lanzaron la iniciativa "hospital amigo del niño" para promover la lactancia materna. Nuestro Family Birth Place promueve la lactancia materna como la forma más saludable que tiene una mamá para alimentar a sus bebés. Nuestro personal está disponible para enseñarle y ayudarla con la lactancia durante su estancia en el hospital.

Beneficios para su bebé:

- El calostro/la leche materna son las mejores opciones de alimentación para su bebé
- Vínculo afectivo entre la madre y el bebé
- Las células vivas que solo están en la leche materna protegen al bebé de bacterias e infecciones
- La lactancia materna y el contacto piel con piel ayudan a mantener la temperatura, la respiración y la azúcar en la sangre del bebé
- Menos infecciones de oído
- Menor riesgo de diabetes y obesidad en la edad adulta
- Tranquilizante

Beneficios para la madre:

- Menor sangrado uterino después del parto
- Menor riesgo de cáncer de mama
- Recuperación más rápida al peso previo al embarazo
- Mejor percepción de las señales tempranas de hambre del bebé
- Liberación de hormonas de la lactancia
- Tranquilizante

Nuestro objetivo es ayudarla a que empiece a amamantar en la primera hora después del nacimiento. También le enseñaremos a amamantar y a mantener la producción de leche si usted y su bebé están separados. Debe amamantar a su bebé cuando tenga hambre o al menos entre 8-12 veces en 24 horas. Los bebés lactantes solo recibirán leche de fórmula por motivos médicos. Y se les dará el chupete solo durante los procedimientos médicos.

Las mamás que alimenten a sus bebés con leche de fórmula deberán dar su consentimiento. Se le dará leche de fórmula para el bebé todos los días. Deberá cubrir las necesidades de leche de fórmula de su bebé una vez que usted y su bebé hayan dejado el hospital.

Nuestra misión es promover, apoyar y proteger a la mamá y al bebé. Felicitaciones por el nacimiento de su bebé. Estamos disponibles para ayudarla con cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre la lactancia.

Gracias,

Personal de Maternity and Women's Center

Alivio no farmacológico del dolor

Métodos de trabajo de parto

Recuerde ser flexible durante el trabajo de parto y usar las estrategias que mejor le funcionen.

Relajación básica

- Conciencia corporal: relajación básica
- Relajación progresiva
- Relajación por contacto

Técnicas de respiración

- **Respiración de liberación:** un gran suspiro por la nariz y por la boca al comienzo y al final de cada contracción.
- **Respiración lenta y profunda:** inhale lenta y profundamente y, en cada exhalación lenta, relaje el cuerpo de la cabeza a los pies.
- **Respiración pausada:** mantenga la respiración superficial y piense en las palabras "Ahh-uff" mientras inhala y exhala. Inhale brevemente en "ahh" y exhale en "uff" durante cada contracción.
- **Respiración con patrones:** durante las contracciones intensas, jadee "ahh-uff", después "ahh-juu" y repita el patrón hasta sentir alivio en cada contracción.

Recuerde la respiración de liberación al comienzo y al final de cada contracción.

Contacto y masaje

El contacto relaja el cuerpo con un simple apretón de manos y suaves caricias en brazos, piernas o abdomen.

Puntos de presión

Se ha demostrado que presionar determinadas zonas del cuerpo disminuye el estrés, la tensión y el dolor.

Ejemplo: Dolor de espalda en el trabajo de parto: su pareja puede presionarle la parte baja de la espalda durante una contracción para reducir las molestias del dolor de espalda.

Cambio de posición

- Permanecer en una posición puede aumentar la tensión.
- Moverse con regularidad puede reducir significativamente el dolor.

Internación conjunta

Mantener al bebé cerca

En Ascension Sacred Heart, todas las madres y bebés sanos (alimentados con leche materna o leche de fórmula) practican la "internación conjunta" las 24 horas del día. El personal está ahí para darle una mano cuando sea necesario.

Las madres y los bebés que permanecen juntos durante la estancia en el hospital se benefician de muchas maneras:

- Vínculo afectivo entre la madre y el bebé
- Lactancia temprana dentro de la primera hora después del nacimiento
- Las madres aprenden las señales tempranas de hambre de su bebé
- Los bebés se alimentan con más frecuencia
- Mejor producción de leche
- Los bebés lloran menos
- Lactancia materna más exitosa

Los bebés nacen para tomar leche materna. Las madres que mantienen cerca al bebé y lo amamantan siempre que tiene hambre tendrán un comienzo positivo hacia una experiencia de lactancia materna satisfactoria.

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para su bebé.



Piel con piel

El contacto piel con piel es colocar al bebé sobre su pecho o abdomen, de modo que la piel del bebé y la suya se toquen.

A los recién nacidos sanos se los pone sobre el pecho o el abdomen de su madre en la primera hora después del nacimiento. La lactancia materna debe iniciarse durante este tiempo.

Los beneficios del contacto piel con piel incluyen, entre otros:

- Vínculo afectivo entre la madre y el recién nacido
- Inicio de la lactancia materna
- El recién nacido mantiene su temperatura corporal
- Regula la frecuencia cardíaca y la respiración del recién nacido
- Los niveles de azúcar en sangre del recién nacido se mantienen más estables
- Disminuye el estrés del recién nacido
- Llora menos
- Las madres perciben mejor las señales tempranas de hambre del recién nacido
- Favorece a la lactancia materna exclusiva

Mantener a su bebé cerca y hacer contacto piel con piel durante la primera hora después del nacimiento y durante su estancia en el hospital será un comienzo positivo hacia una experiencia de lactancia materna satisfactoria.

La lactancia materna temprana es mejor

- El calostro proporciona a los recién nacidos nutrición y protección anticuerpo desde la primera toma.
- El contacto piel con piel y la lactancia materna temprana y frecuente ayudan a los recién nacidos en su transición a la vida fuera del útero.
- La lactancia materna ayuda a estabilizar la temperatura, la frecuencia respiratoria y los niveles de azúcar en sangre del bebé.
- La lactancia materna temprana y frecuente ayuda a establecer la producción de leche de la mamá, lo que ayuda a garantizar el éxito.
- La lactancia materna favorece el vínculo afectivo entre la madre y el recién nacido, ya que aprovecha el periodo inmediatamente después del parto, cuando el recién nacido está despierto y alerta.
- La lactancia materna reduce el riesgo de sangrado excesivo de la madre después del parto.

Lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva significa alimentar al bebé solo con leche materna durante los primeros seis meses de vida. Los bebés que toman leche materna no deben tomar leche de fórmula, bebidas ni comer alimentos a menos que esté médicamente indicado.

Además de amamantarlos, las madres pueden extraerse leche y dársela. Alimentarlo solo con leche materna protegerá a su bebé de infecciones en los pulmones y los intestinos, y le proporcionará anticuerpos y una nutrición específica para sus necesidades.

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 800,000 niños podrían salvarse cada año si más madres amamantaran a sus bebés durante los primeros seis meses de vida.

En 2012, la American Academy of Pediatrics y la American Academy of Family Physicians sugirieron que:

- Las madres amamanten a sus bebés durante los primeros seis meses de vida.
- La lactancia materna debe continuar incluso cuando los bebés empiezan a comer nuevos alimentos hasta los 12 meses de edad.
- Los bebés mayores de 12 meses deben continuar con la lactancia materna el tiempo que la madre y el bebé lo deseen.

Agarre

Cómo hacerlo bien

Componentes clave para un agarre exitoso:

1. Posición correcta de la madre
 2. Posición correcta del recién nacido en la mama
 3. El recién nacido debe prenderse a la mama con la barbilla por delante, con la boca bien abierta y los labios rebordeados.
- Use almohadas o mantas para ayudarse a poner correctamente al recién nacido a la altura de la mama. Los recién nacidos que no estén en la posición correcta pueden prenderse de manera incorrecta, causando traumatismos en el pezón y dolor a la madre.

- Asegúrese de que el bebé esté mirando de frente a la mama con la boca y la nariz alineadas con el pezón. Antes de acercar la cara del bebé a la mama, pruebe el método "pezón contra la nariz, barbilla primero". Para hacerlo, acaricie suavemente el pezón desde la nariz hasta la barbilla, pasando por el labio superior. Cuando el bebé abra bien la boca, póngale el pezón y la mayor parte de la areola en la lengua mientras apunta hacia el paladar del bebé.
- La barbilla del bebé debe estar hacia el pecho con la nariz tocando ligeramente la mama.
- Los bebés que estén en la posición correcta y se prendan bien a la mama, no causarán traumatismos ni dolor en el pezón.
- El pezón debe tener un aspecto carnoso, redondeado y alargado después de amamantar.
- Puede sentir tirones en el tejido mamario cuando el bebé succiona. El dolor o las molestias persistentes después del agarre inicial pueden indicar que el bebé no se prende bien a la mama y deben corregirse.
- Las consultoras de lactancia estarán encantadas de ayudarla si tiene problemas o inquietudes sobre la lactancia.

Alimentos sólidos y lactancia

Después de los primeros seis meses

Normalmente, los bebés están listos para empezar a comer alimentos sólidos aproximadamente a los 6 meses. Las señales de que está listo para empezar a comer alimentos sólidos son:

- Puede sentarse solo para alcanzar los objetos
- Puede girar la cabeza para rechazar la comida cuando no tiene hambre

Pídale recomendaciones a su pediatra.

Posiciones para amamantar

Elija una que funcione para los dos



Posición de cuna

- Sujete a su bebé de frente, pecho con pecho sosteniendo la cabeza sobre su antebrazo.
- Su mano libre sostiene la mama.



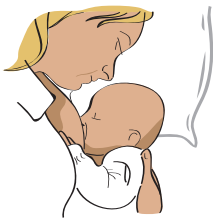
Posición de cuna cruzada

- Sujete a su bebé de frente, pecho con pecho. Cruce el brazo opuesto a la mama con la que está amamantando, con esa mano sostenga la cabeza, el cuello y los hombros del bebé, y con el brazo, la espalda.
- Su mano libre sostiene la mama.



Posición de fútbol

- Sostenga al bebé a su lado, con la mano sostenga la cabeza, el cuello y los hombros del bebé, y con el brazo, la espalda.
- El bebé puede estar boca arriba o de lado.
- Su mano libre sostiene la mama.



Posición recostada o reclinada

- Recostada de lado, con la cabeza y la espalda apoyados, ponga al bebé de lado mirando hacia usted, se prenderá a la mama que está más cerca del colchón.
- Sujete la cabeza, el cuello y los hombros del bebé, con la mano libre sostenga la mama.



Posición biológica/recostada

- Ponga al bebé sobre el abdomen y el pecho, mirando hacia usted.
- El bebé usará sus manos para encontrar el pezón, moviendo la cabeza hacia la mama.
- Es posible que se arrastre con los pies y las piernas hasta llegar a la mama para prenderse.
- Esta posición le permite al bebé tener un mayor contacto piel con piel durante la lactancia.

Leche materna

Extracción, recolección, almacenamiento y preparación

Hay muchos motivos por los que las madres pueden elegir extraerse leche materna. A continuación se incluyen instrucciones sobre cómo extraer, recolectar, almacenar y preparar la leche materna. Si tiene preguntas, no dude en comunicarse con su equipo de lactancia para obtener más orientación.

Extracción manual de la leche materna:

- Lávese las manos.
- Ponga el dedo pulgar y el índice sobre la areola y empuje hacia el pecho mientras comprime suavemente los dos dedos.
- Continúe este proceso mientras vuelve a colocar el dedo pulgar y el índice hasta rodear la areola y vaciar la mama.

Extractor de leche eléctrico:

- Lávese las manos.
- Use un extractor de leche recomendado por un profesional.
- Lea y siga las instrucciones del fabricante.
- Ponga la leche materna extraída en recipientes adecuados para su conservación.
- Etiquete y ponga la fecha y hora en todos los recipientes.

Almacenamiento y preparación de la leche materna extraída:

- Guarda la leche en botellas o recipientes limpios de vidrio o plástico duro sin BPA.
- La leche materna recién extraída puede permanecer a temperatura ambiente hasta 3-4 horas, después debe ponerla en el refrigerador o el congelador.
- La leche materna puede permanecer en el refrigerador (39 grados F o menos) hasta cuatro días o en el congelador (24 grados F o menos) de 6 a 12 meses.

- La leche materna almacenada debe ponerse en la parte de atrás del refrigerador o congelador. Evite guardarla en los estantes de la puerta.
- Ponga los recipientes de leche materna congelada en el refrigerador durante 24 horas para que se descongelen. La leche materna descongelada debe usarse en un plazo de 24 horas. No vuelva a congelarla. Deseche la leche que no usó en la toma anterior.
- Cuando caliente la leche materna, no la ponga en el microondas ni en agua hirviendo, ya que podría causar daños al bebé.
- Siempre use primero la leche más vieja.

En caso de extracción exclusiva, la recomendación es la misma que para la lactancia exclusiva: 8-12 veces en 24 horas, durante la noche, cuando la hormona de producción de leche es más potente.

Protocolo N.º 8 de la Academy of Breastfeeding Medicine, rev. 2017

Lactancia materna

Todo sobre la oferta y la demanda

La producción de leche materna se basa en un sistema de oferta y demanda. El cuerpo producirá más leche materna para reemplazar la que toma el recién nacido. Por eso es importante que el recién nacido se alimente con frecuencia, sobre todo durante las primeras semanas.

El recién nacido debe alimentarse entre 8 y 12 veces en 24 horas, incluyendo las tomas nocturnas.

Esta toma frecuente ayudará a generar una abundante producción de leche materna.

Con el paso de las semanas y los meses, el recién nacido establecerá su propio patrón de alimentación. Cuando empiece a comer alimentos sólidos, la cantidad de leche materna que necesite también disminuirá.

Recuerde que la American Academy of Pediatrics recomienda seguir amamantando al menos durante el primer año y, después, todo el tiempo que usted y su recién nacido deseen.



Lactancia materna a demanda

El bebé sabe más

Amamantar a su bebé "a demanda" significa amamantarlo en cualquier momento en que tenga hambre.

Patrones normales de alimentación del recién nacido:

Día 1: las dos primeras horas después del nacimiento son el mejor momento para iniciar la lactancia. Los recién nacidos están despiertos, alertas y con ganas de prenderse y alimentarse. Durante las siguientes 20 horas, la mayoría de los recién nacidos prefieren dormir y puede ser difícil despertarlos para amamantarlos. Mantenga a su bebé cerca (piel con piel) y ofrézcale la mama de 8 a 12 veces en 24 horas.

Día 2: la mayoría de los bebés empiezan a "despertarse" y se interesan por la lactancia. Continúe amamantándolo al menos 8-12 veces al día y por la noche o antes siguiendo las señales tempranas de hambre del bebé.

Las señales tempranas de hambre que indican que su bebé está listo para alimentarse incluyen:

- Lamerse o chasquear los labios
- Sacar la lengua
- Enraizamiento: girar la cabeza cuando se le toca el costado de la boca o la mejilla
- Llevarse las manos o los puños a la boca

Datos sobre la lactancia materna

- Los bebés pueden hacer tomas frecuentes, lo que significa alimentarse de 15 a 20 veces por día.
- A los bebés que no se alimentan al menos 8-12 veces en 24 horas se los debe despertar y amamantar.
- De 8 a 12 tomas al día garantizarán un aumento de peso adecuado y una producción suficiente de leche materna.

Tamaño normal del estómago del recién nacido

- **Día 1-3:** canica
- **Día 5:** tirador
- **Día 10:** pelota de pimpón

El estómago del bebé crece cada día según su producción de leche materna. La leche materna está hecha específicamente para su bebé y se digiere con facilidad, lo que provoca más tomas a demanda.

Objetivos de uso del pañal

La orina y las heces del recién nacido son indicadores tranquilizadores de que su bebé está bien. Las heces de buen tamaño deben ser al menos como una moneda de 25 centavos.

- **Día 1:** 1 orina, 1 hez
- **Día 2:** 2 orinas, 2 heces
- **Día 3:** 3 orinas, 3 heces (el color debe cambiar de negro a verde)
- **Día 4:** 4 orinas, 4 heces (el color debe cambiar de verde a marrón y a amarillo)
- **Día 5:** 6-8 orinas, 4-6 heces amarillas (la orina debe ser amarilla pálida sin olor fuerte)

El sueño del bebé

Los bebés duermen la mayor parte del día, pero deben despertarse para comer. Esperamos que a las dos semanas el bebé haya recuperado el peso que tenía al nacer. Hasta ese momento, se recomienda que el bebé solo duerma un período más largo, no más de cuatro horas.

Inquietudes

Cada vez que tenga inquietudes sobre el bienestar de su bebé, llame al pediatra. Si tiene preguntas sobre la lactancia materna, comuníquese con:

Maternity and Women's Center

Ascension Sacred Heart Hospital Pensacola
Programa Monogram Maternity
5153 N. Ninth Ave., Suite 607
Pensacola, FL 32504
850-416-6378

Servicios de lactancia

Línea de ayuda: 850-416-8088

Consultoras privadas

Citas: 850-416-6378 (NEST)

Estamos disponibles para responder preguntas por teléfono o programar una cita ambulatoria.

Métodos alternativos de alimentación

Dedo, jeringa, taza y cuchara

Los bebés lactantes que necesiten suplementos pueden recibirlos mediante un método alternativo de alimentación. De hecho, se anima a las madres de bebés lactantes a usar un método alternativo. El personal de enfermería de Family Birth Place la ayudará y le enseñará el método adecuado según las necesidades de su bebé.

Alimentación con ayuda del dedo/por jeringa:

1. Lávese las manos; córtese las uñas.
2. Sostenga la cabeza, el cuello y los hombros del bebé sentándolo sobre su regazo.
3. Introduzca suavemente el dedo, con la yema hacia el paladar, y deje que el bebé empiece a succionar.
4. Ponga el suplemento en una jeringa o cuentagotas. Coloque suavemente la punta de la jeringa o del cuentagotas en la comisura de la boca del bebé e introdúzcala lentamente.
5. Dele de a poco el suplemento en coordinación con el patrón de succión de su bebé.
6. Haga eructar al bebé con frecuencia durante las tomas.
7. Lave la jeringa con agua caliente y jabón después de cada toma y séquela bien.

Alimentación con taza/cuchara:

1. Lávese las manos; córtese las uñas.
2. Sostenga la cabeza, el cuello y los hombros del bebé sentándolo derecho sobre su regazo.
3. En una taza o cuchara pequeña y limpia, vierta suficiente cantidad del suplemento hasta un cuarto de pulgada por debajo del borde.
4. Coloque el borde de la taza o cuchara suavemente sobre el labio inferior del bebé.
5. Acerque el líquido al labio del bebé y deje que “lama” lentamente el líquido, como un gatito. NO vierta el líquido en la boca del bebé.
6. Haga eructar al bebé con frecuencia.
7. Lave la taza o la cuchara después de cada toma y séquelos bien.

Pídale ayuda a su enfermera o consultora de lactancia si es necesario.



Alimentar al bebé con un método alternativo de alimentación

Deberá empezar a usar un método alternativo de alimentación 2 semanas antes de volver al trabajo, pero no antes de las 4 semanas ni después de las 6-8 semanas. Deberá empezar a practicar el método alternativo de alimentación todos los días o día por medio. Así se asegura de que el bebé se adapte fácilmente el primer día.

Preparación de la leche materna extraída

Si la leche materna está congelada, puede descongelarla durante la noche en el refrigerador o dejar el recipiente de leche congelada bajo un chorro de agua tibia. Nunca caliente la leche en el microondas, no la ponga en agua hirviendo, ni agite el recipiente con la leche materna. Revuelva la leche materna para mezclar la grasa (leche final) con el resto de la leche. Caliente la leche en un recipiente con agua caliente y pruebe la temperatura en su brazo antes de dársela al bebé.

Alimentar al bebé con leche materna extraída

Elija el método alternativo de alimentación que mejor se adapte a usted y a su bebé. Empiece despacio, mantenga al bebé derecho, hágale cosquillas en los labios hasta que abra la boca y déjelo que beba lentamente. Si el bebé acepta bien el método alternativo de alimentación, probablemente deba seguir practicando cada dos días hasta que vuelva al trabajo. Si su bebé tiene dificultades para aceptar este nuevo método de alimentación, puede practicar todos los días.

Si el bebé se alimenta de forma alterna, la madre debe extraerse leche en ese momento para evitar saltarse una toma y estimular adecuadamente las mamas para mantener y proteger la producción de leche.

¿Cuánto debe comer el bebé?

Cuando los bebés lactantes tienen de 1 a 6 meses, toman un promedio de 25 onzas de leche materna por día (entre 19-30 onzas). A partir de los 6 meses, los bebés pueden empezar a disminuir gradualmente la cantidad de leche materna según la cantidad de alimentos que comen. (Nota: la leche materna debe seguir siendo la principal ingesta del bebé durante

todo el primer año.) Debido a que la leche cambia según la edad del bebé, los bebés lactantes suelen tomar menos leche que los alimentados con leche de fórmula y es posible que no aumenten la cantidad que toman en 1 a 6 meses. Puede empezar con la cantidad promedio como guía. Si su bebé se alimenta al menos entre 8 y 12 veces al día, probablemente tomará de 2 a 3 onzas de leche materna extraída por toma. Muchas veces esto es ensayo y error, y el proveedor de atención tendrá que probar para ver cuánto come el bebé.

Mi bebé no termina la leche. ¿Debo desecharla?

Hay muy pocos estudios sobre el crecimiento de bacterias en la leche materna. Sin embargo, la leche materna tiene propiedades antibacterianas. La cantidad de bacterias en la leche materna puede variar según la limpieza de las piezas de extracción y los dispositivos de alimentación; si la leche se ha congelado anteriormente; y según cómo se manipuló. Según la Academy of Breastfeeding Medicine, una recomendación razonable es desechar la leche restante de 1 a 2 horas después de la toma si el bebé no la termina. Evite guardar y darle al bebé la leche que no haya usado.

Pautas para el almacenamiento de leche humana*

Tipo de leche materna	Lugares y temperaturas de almacenamiento		
	Encimera 77 °F (25 °C) o menos (temperatura ambiente)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °C (-18 °C) o menos
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor, hasta 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelada	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche humana una vez descongelada
Restos de una toma (el bebé no terminó el biberón)	Úsela dentro de las 2 horas siguientes a la toma del bebé		

*Fuente: Centros para el Control de Enfermedades

Regreso al trabajo y extracción de leche

Todas las organizaciones importantes recomiendan la lactancia materna exclusiva (alimentar al bebé solo con leche materna) hasta los 6 meses de edad, y continuar al menos hasta que el bebé tenga 1 o 2 años e incluso más tiempo si así lo desean la mamá y el bebé.

Hay muchos motivos para extraerse leche materna para el bebé. Muchas mamás volverán a trabajar lejos de sus bebés y necesitarán extraerse leche para alimentarlo mientras estén fuera. Algunas mamás prefieren la comodidad de dejar que otra persona cuide de su bebé ocasionalmente. Algunas mamás se sienten más cómodas si guardan leche materna en el congelador en caso de emergencia.

Cuándo empezar a extraer leche

Después del nacimiento del bebé, la producción de leche tarda aproximadamente de 2 a 4 semanas en regularizarse y que el bebé se acostumbre a la lactancia. Cuanto más tiempo pueda amamantar de forma exclusiva, mejor será la relación entre lactancia y producción de leche.

Una forma eficaz de empezar a extraer leche es comenzar con la primera toma de la mañana. Amamante a su bebé con una mama y extraiga leche de la otra al mismo tiempo si es posible (puede que necesite ayuda para sujetar el extractor). Esto contribuye a:

- El reflejo de producción es una respuesta condicionada que hace que la leche comience a fluir. Su cuerpo ya está acostumbrado a producir leche para amamantar al bebé, por lo que al extraerse leche mientras amamanta al bebé, está ayudando a su cuerpo a acostumbrarse a que la leche baje también para el extractor.
- Amamantar al bebé al mismo tiempo que se extrae leche significa que seguramente obtenga una mejor producción durante la toma y pueda almacenar más leche.
- La producción de leche es mayor por la mañana, por lo que el bebé se alimentará bien aunque usted se extraiga leche al mismo tiempo.



- Si extrajo leche que el bebé suele tomar, tiene el resto del día para alimentarse con más frecuencia y compensar la leche que le falta, lo que aumentará la producción de leche durante los dos días siguientes.

Cuando deje de salir leche con el extractor (normalmente 10-15 minutos), puede dejar que el bebé termine de tomar de ese lado. Si tiene previsto darle al bebé esa leche en un plazo de 4 horas, puede dejarla en la encimera en un recipiente apto para guardar leche materna limpio y seguro. Si piensa darle esa leche al bebé en un plazo de 4 días, puede guardarla en el refrigerador. Si van a pasar más de 4 días, guárdela en el congelador. La leche debe guardarse en bolsas de recolección de leche materna, en recipientes de vidrio para leche materna o en recipientes de plástico sin BPA. Si usa bolsas de recolección, puede congelarlas en posición horizontal, y luego apilarlas para guardarlas. Puede guardar la leche materna en la parte de atrás del congelador por 3-6 meses.

Extracción de leche en el trabajo

Es importante que amamante al bebé todo lo posible durante el tiempo que esté con él. Deje que su bebé siga amamantándose por la noche y manténgalo cerca para que duerma lo más posible. La lactancia materna seguirá siendo la mejor forma de mantener la producción de leche, por lo que es importante que amamante exclusivamente a su bebé antes de ir a trabajar, apenas llegue a casa y en los días libres.

Si trabaja días consecutivos, puede darle leche descongelada y congelada el primer día y leche fresca extraída en el trabajo al día siguiente. Si tiene, siempre dele primero la leche fresca, y después la congelada. Si está congelada, use primero la más vieja.

Consideraciones para la extracción de leche mientras está en el trabajo o si siente que su producción es demasiado baja:

- Tenga en cuenta la frecuencia de extracción. Recuerde que es necesario extraer leche para que su cuerpo sepa que debe seguir produciéndola. Lo ideal es que intente extraerse leche con la misma frecuencia con la que su bebé come o cada tres horas. Si no es posible, hágalo al menos con la frecuencia suficiente para que la mama no esté llena o hinchada. Para muchas mujeres que trabajan en turnos de ocho horas, esto puede ser solo dos veces al día.
- Si su trabajo es estresante, trate de establecer una rutina para la extracción e intente relajarse. Extráigase leche en el mismo lugar; haga ejercicios de respiración profunda, escuche música o sonidos grabados de su bebé; mire fotos de su bebé o llévese un juguete o una prenda de ropa que huela a su bebé. Cuanto más relajada esté, más fácilmente fluirá la leche.
- Considere si el proveedor de atención está alimentado demasiado al bebé. Un bebé puede terminar más rápido de tomar un suplemento alternativo que de mamar, por lo que puede parecer que todavía tiene hambre. Sugerimos que el proveedor de atención juegue con el bebé o lo distraiga durante 5-10 minutos después de que termine para comprobar si realmente tiene hambre.

- Considere la posibilidad de llevar a su bebé a una consultora de lactancia para que le haga una prueba de peso. Pesarán al bebé antes y después de que lo amamante. Esto puede indicarle cuánto come su bebé durante la lactancia.

Es muy difícil ser mamá que trabaja y estar separada de su bebé. Las mamás que trabajan que siguen amamantando a sus hijos disfrutan del vínculo afectivo único que conlleva la lactancia y de los beneficios inmunitarios tan importantes para un bebé en una guardería. Valore este tiempo con su bebé; aunque puede ser agotador, se acabará antes de que se dé cuenta!

Cuidado de las mamas

Medidas para aliviar la congestión mamaria

- Póngase paños calientes sobre las mamas antes de amamantar y masajee suavemente las mamas.
- Pruebe la técnica de ablandamiento por presión inversa. Presione suavemente alrededor del pezón hacia la pared torácica con los dedos durante 1-2 minutos. Esto quitará la inflamación del pezón y también estimulará la bajada de leche.
- Intente alimentar a su bebé. Si no quiere o no puede alimentarse, use un extractor de leche o la mano para extraer la leche.
- Aplíquese compresas frías después de alimentarlo. Una bolsa de verduras congeladas envuelta en un paño fino funciona bien.
- Si las medidas de arriba no funcionan, puede ponerse hojas limpias y frías de col en el sujetador durante 20 minutos. Hágalo solo 3-4 veces en un periodo de 24 horas.
- Si tiene fiebre y una zona enrojecida/endurecida en la mama, llame a su obstetra o partera lo antes posible, ya que pueden ser señales de infección.



Dolor en el pezón

Es normal que sienta dolor en el pezón cuando el bebé se prende por primera vez, pero ese dolor debería desaparecer en el primer minuto y no debería durar ni empeorar durante la toma. La mejor forma de prevenir o minimizar el dolor del pezón es lograr un agarre profundo. Si el dolor persiste más de un minuto después de que el bebé se haya prendido, compruebe si el pezón está pellizcado o parece un lápiz de labios nuevo. Si parece pellizcado, es señal de que el bebé no se prendió bien. Introduzca un dedo en la boca del bebé, entre las encías. Retírelo de la boca e intente un agarre más profundo mediante una posición práctica como la posición de cuna cruzada o de fútbol.

El pezón debe tener un aspecto carnosos, redondeado y alargado después de amamantar. Esto indica que el bebé se prende correctamente a la mama.

Medidas para aliviar el dolor en el pezón

- Extraer a mano el calostro después de las tomas y frotar los pezones.
- Dejar que los pezones se sequen al aire.
- Usar lanolina si lo desea.
- Si tiene molestias o irritaciones graves con la ropa, puede elegir usar protectores mamarios para favorecer el secado al aire y mantener la ropa alejada de los pezones.
- Algunas mujeres consideran que las almohadillas de hidrogel dan alivio y son curativas.

Boletín de notas sobre lactancia materna

Para ayudar a determinar si su bebé se está alimentando bien

	Sí	No
1. ¿Apareció la producción de leche entre el segundo y cuarto día después del parto, provocando que sus mamas estén pesadas, firmes, llenas o duras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Siente las mamas más blandas, menos llenas o más livianas después de las tomas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Se prende su bebé fácilmente a la mama con la boca bien abierta, los labios rebordeados y a un buen ritmo de succión?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Ha dejado de sentir dolor o sensibilidad excesivos en las mamas durante la toma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Se amamanta su bebé al menos 8-12 veces cada 24 horas incluyendo al menos 2-3 tomas nocturnas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Suele su bebé amamantarse durante al menos 10-15 minutos y no más de 60 minutos en cada toma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Parece su bebé estar "satisfecho" después de amamantarlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Para el día 3 o 4, ¿las heces del bebé han dejado de ser oscuras y pegajosas para ser verdes oscuras o amarillas, granulosas y acuosas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Moja su bebé al menos 4-6 pañales con orina de color claro o amarillo claro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Se siente cómoda con las posiciones, el agarre y la lactancia de su bebé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si respondió "Sí" a todas las preguntas, felicitaciones; la lactancia materna empezó bien. Disfrute este momento con su bebé.

Si respondió "No" a alguna de las preguntas o tiene dudas o inquietudes sobre la lactancia, llame y hable con la consultora de lactancia o con el médico de su bebé.



Recursos sobre lactancia materna en Panhandle

Hospitales

Pensacola

Ascension Sacred Heart Hospital
850-416-8088

Naval Hospital
850-505-7109

Fort Walton

HCA Florida Fort Walton-Destin
Hospital
850-863-7622

Eglin AFB Hospital
850-883-8001/850-883-8361

Destin

Sacred Heart Emerald Coast
850-278-3995

Ciudad de Panamá

Gulf Coast Medical Center
850-747-7898

Fairhope, Alabama

Thomas Hospital
251-279-2004

Florida WIC

Escambia

Pensacola
850-595-6500

Santa Rosa

Milton
850-564-2272

Okaloosa

Crestview
850-689-7858/850-603-6509

Fort Walton

850-833-9254

Walton

DeFuniak Springs
850-892-8020

Holmes

Bonifay
850-547-8500

Washington

Chipley
850-638-6240

Bay

Ciudad de Panamá
850-872-4666

Jackson

Marianna
850-526-2412

Calhoun

Blountstown
850-674-5645

Gulf

Port St. Joe
850-872-4666

Alabama WIC

Baldwin

Foley
251-943-7260

Covington

Andalusia
334-222-1175

Houston

Dothan
334-678-2800

Grupos de La Leche League

Línea directa de 24 horas de LLL

877-4LALECHE/877-452-5324

Encuentre los líderes y las reuniones locales de La Leche visitando llusa.org. Si tiene preguntas sobre lactancia materna, llame al 850-366-8287 o envíe un correo electrónico a un líder a pensacoLLLa@gmail.com.

Alquiler de extractores

Pensacola

Storkland
850-478-2633

Baptist Health Care

448-227-3001

Fairhope, Alabama

Bay Home Medical Services
251-990-3941

Recursos en línea

International Breastfeeding Centre

ibconline.ca

Kelly Mom —

Parenting and Breastfeeding

kellymom.com

Stanford University —

School of Medicine

newborns.stanford.edu/breastfeeding

Departamento de Salud y

Servicios Humanos de EE. UU.

womenshealth.gov/breastfeeding

Infant Risk Center

mommymeds.com



Ascension Sacred Heart

Maternity and Women's Center

Ascension Sacred Heart Hospital Pensacola
Programa Monogram Maternity
5153 N. Ninth Ave., Suite 607
Pensacola, FL 32504
850-416-6378

Servicios de lactancia

Línea de ayuda: 850-416-8088

Consultoras privadas

Citas: 850-416-6378 (NEST)