

la experiencia del hospital

Lo que puede esperar y cómo hacerlo memorable





NOMBRE

DIRECCIÓN

OBSTETRA/PEDIATRÍA

CLÍNICA WIC

CONSEJERA/LACTACIÓN

ESPECIALISTA

HOSPITAL

EMERGENCIA

NOTAS



haga recuerdos hermosos a su manera

Tener un bebé es un tiempo hermoso, pero para algunas mujeres la experiencia de dar a luz no resulta como esperada. Este libro provee consejos y herramientas, como un *Plan Alimenticio Infantil*, para ayudarle obtener más control sobre lo que le sucede a usted y a su bebé en el hospital. Úselo para que se asegure que usted y su bebé tengan una experiencia maravillosa.

su embarazo

Aprenda lo más que puede sobre amamantar.

Lea libros y mire DVDs que usted recibe del Programa WIC. Tome clases prenatales y de lactancia en su hospital local, Clínica WIC, o en sitio web www.wichealth.org. Cuanta más información que usted aprenda sobre amamantar lo más fácil será porque le da una mejor idea de lo que puede esperar.



Cree un sistema de apoyo.

Comparta este libro, folletos, y DVDs que usted reciba del Programa WIC con las personas que estarán ayudándola cuando llegue su bebe – especialmente su compañero y su madre.

Tal como su familia, pareja o madre aprendan más sobre la lactancia materna, ellos serán de más apoyo y más preparados a ayudarle una vez que su bebé esté aquí.



¿Qué puede hacer WIC para usted?

Pregunte si hay una consejera “compañera” del programa WIC que puede reunirse con usted durante su embarazo. Consejeras “compañera” son mamás del Programa WIC que han amamantado a sus bebés y han sido entrenadas para ayudar a otras mamás con lactancia. Ellas siempre están libres para contestarle preguntas sobre servicios WIC, proveer referencias a otros programas de asistencia, y ofrecer comodidad y animo a madres nuevas. Para más información, llame al Programa WIC 1-888-655-2942.

Elija un proveedor de servicios de salud que apoye la lactancia materna.

Déjele saber a su proveedor de salud que usted desea amamantar. Algunos pediatras ofrecen apoyo para lactancia en sus oficinas.





Planee amamantar exclusivamente.

El amamantamiento exclusivo significa que su bebé está recibiendo leche materna y nada más. Amamantar completamente por las primeras 4-6 semanas es importante para construir un buen suministro de leche. Las primeras semanas de lactancia materna “establece” el suministro de leche. Es como si su bebé está poniendo su orden de la cantidad de leche justa que necesita para crecer. Su suministro de leche se puede poner en un volumen menor a las necesidades de su bebé si se utiliza la fórmula en las primeras semanas. La Academia de Pediatría Americana recomienda exclusivamente el amamantamiento durante los primeros seis meses.



en el hospital

Planee limitar sus visitantes.

Usted necesitará amamantar a su bebé con frecuencia.

Demasiados invitados puede ser abrumadores.

Recuerde, habrá mucho personal del hospital que entra y sale de su habitación – su enfermero/a, su doctor, el doctor del bebé, el audiólogo, autoridad de certificados de nacimiento, fotógrafo, servicios de alimentación, trabajadores, servicio de limpieza y otros. Limitando los visitantes puede reducir las distracciones, dejando suficiente tiempo para la lactancia de su bebé y para contacto importante de piel a piel.

EVITE MOMENTOS INCÓMODOS CON INVITADOS

- Desarrolle un plan con las enfermeras de post-parto para asegurarse de no ser interrumpidos en momentos no deseados.
- Considere poner un letrero en la puerta para limitar visitantes.
- Pídale que toquen y esperen por una respuesta antes de entrar a su cuarto.
- Pida a algunos en llamar en vez de visitar en el hospital o esperar a visitar en cuanto usted y el bebé estén en casa.
- Díales que usted estará amamantando a menudo y en contacto de piel a piel con su bebé entre comidas.
- Díales que tal vez no podrán quedarse durante largos tiempos si usted necesita alimentar al bebé después de que ellos hayan llegado.





Practique el cuidado de piel-a-piel.

El cuidado de piel-a-piel debería de practicarse inmediatamente después del nacimiento hasta que la primera alimentación sea completa, y luego con más frecuencia como sea posible. El cuidado de piel-a-piel es cuando usted mantiene a su bebé vestido solo en un pañal contra su piel desnuda, con una manta que cubre la espalda del bebé. Pregunte al personal del hospital si pueden hacer los procedimientos de recién nacidos de rutina con su bebé en su pecho en lugar de llevarse a su bebé. Los bebés con cuidado de piel-a-piel son más probables de amamantar bien y a menudo, lo cual es importante para construir su suministro de leche. Cargar al bebé de piel-a-piel es lo mejor que puede hacer para el éxito de amamantamiento.





Evite darle a su bebé biberones o chupetes demasiado temprano.

El uso temprano de biberones y chupetes debería evitarse ya que puede impedir que usted construya un suministro de leche adecuado. Toda la succión del bebé durante las primeras semanas debe ser en su pecho

Alimente a su bebé tan pronto como sea posible después de dar a luz.

Su bebé estará alerta y listo para amamantar durante la primera hora o dos después de dar a luz. Dígale al personal del hospital que usted desea amamantar al bebé entre los primeros 30 minutos a una hora, si es posible.

Si tiene un parto de cesárea de emergencia y no puede amamantar al bebé justo después del nacimiento, dígale al personal del hospital que usted desea que eviten el uso de biberones durante la primera hora para que pueda empezar a amamantar lo más pronto posible.


Si su bebé tiene problemas para succionar o engancharse en cualquier momento, sosténgalo de piel-a-piel y pida ayuda inmediatamente.

Pida mantener a su bebé en su habitación en todo momento.

El alojamiento en la misma habitación le da la oportunidad de aprender las señales de alimentación tempranas de su bebé de modo que pueda alimentarlo durante sus primeras señales de hambre. Señales tempranas de alimentación incluyen movimiento de labios, enraizamiento, o chupar en los dedos. Malestar y llanto son señales tardías.

Si su bebé tiene que ser llevado a un procedimiento envíe a su compañero de parto con su bebé para calmarlo. Un chupete puede ser recomendado como una medida de confort durante procedimientos tales como laboratorio, chequeos, baños, o circuncisiones. Si el chupete se utiliza para este propósito, tómelo de su bebé tan pronto que sea devuelto y amamántelo para calmarlo.





Su primera leche (calostro) es muy importante para su bebé.

La leche que produce en los primeros días después del nacimiento de su bebé, a menudo es grueso (espeso). Esta leche temprana (calostro) cubre los interiores de su bebé y ayuda a prevenir las alergias, los virus y las infecciones en su bebé. Su leche es tan protectora — es como darle a su bebé su primera inmunización.

Usted producirá pequeñas cantidades de calostro en el primer día. Los bebés no necesitan comer tanto como la necesidad de chupar en los primeros días. Conforme el estómago del bebé aumente de tamaño, también lo hace su suministro de leche.

La mayoría de los bebés entran en un sueño muy profundo entre las primeras dos horas después del parto y podrá ser difícil despertar durante las primeras 24 horas. Es importante que tenga el cuidado de piel-a-piel y alimente a su bebé si ve cualquier señal de alimentación.

Si usted está teniendo dificultad para despertara su bebé, practique el contacto de piel-a-piel, que a menudo despertará a un bebé. Los bebés deben amamantar 8-12 veces por día.





Cólicos en el Uterino son normales.

Después de tener a su bebé usted puede experimentar cólicos durante la lactancia.

Puede sentirse como cólicos menstruales o una versión más leve de cólicos uterinos que siente cuando da a luz. Esto sucede porque su útero está volviendo al tamaño que tenía antes del embarazo. Los cólicos que siente cuando amamanta disminuirán así que su cuerpo se recupere.

Pida ver un especialista de lactancia.

Aunque usted piense que la lactancia va bien, es una buena idea preguntarle a alguien que mire la posición del bebé y como se prende del pecho. Esto les dará la oportunidad de que le den consejos para evitar dolor de pecho y como reconocer cuando su bebé tiene hambre o cuando está lleno.

Si su bebé tiene problemas prendiéndose del pecho, pregunte por asistencia en usar su mano para expresar leche en un contenedor y usando un método alternativo de alimentación (aparte de un biberón) para alimentar a su bebé.





Si su bebé no puede amamantar, pregunte por un extractor de leche.

Si su bebé no puede amamantar por alguna razón, comience a extraer leche por mano o con un extractor de leche eléctrico dentro de seis horas de dar a luz. Si piensa que usted necesita un extractor de leche cuando regrese a su casa, por favor llame a su oficina WIC y haga una cita. Asegúrese de dejarle saber a la persona de su oficina WIC que necesita ambos, una cita para un extractor de leche y una cita de certificación.

Tomando medicación mientras amamanta.

A veces, usted puede necesitar tomar algún tipo de medicación, pero usualmente usted puede seguir amamantando. Hable con su proveedor de salud médica de las medicaciones que está tomando y pregunte antes de empezar a tomar nuevas medicaciones.

Su elección de control de natalidad puede afectar su producción de leche. Usted debe de hablar con su proveedor de salud médica sobre sus opciones de control de natalidad mientras amamanta. La Línea de Ayuda para la Lactancia en Oklahoma es 1-877-271-MILK (6455) esta línea es otro recurso de información.



SEA CONSCIENTE DE LA PUBLICIDAD DE FORMULA

El hospital le puede ofrecer una pañalera conteniendo fórmula. Fabricantes de fórmula dan muestras gratis de fórmula y cupones de descuentos a doctores y hospitales por las siguientes razones:

- Investigaciones indican que las madres que toman la pañalera con muestras de fórmula son más propensas a dejar de amamantar a sus bebés exclusivamente a 10 semanas de edad. Familias después tienen que comprar fórmula para el resto del primer año del bebé.
- Estas bolsas normalmente se llaman “bolsas de lactancia” pero contienen muestras de fórmula y cupones. Algunas revistas de bebé contienen cupones que se pueden arrancar de la revista que le recuerdan de preguntar por su bolsa gratis en el hospital. No se sienta obligada a tomar una bolsa conteniendo fórmula gratis. Usted las puede rechazar.
- Recuerde, cualquier cantidad de fórmula en el primer mes puede disminuir su producción de leche. Es muy importante que amamante exclusivamente por lo menos un mes para proteger su producción de leche.



Pregunte al hospital que clase de apoyo de amamantamiento ofrecen después de la descarga.

Algunos hospitales ofrecen ayuda de amamantamiento después de la descarga. Usted puede ver el Guía de Recursos de Amamantamiento de Oklahoma en <http://bis.health.ok.gov>, haga clic en la Sección de “Where to Call for Help.”

El amamantamiento puede tomar práctica para usted y su bebé. No tenga miedo en pedir ayuda tan pronto que usted piense que sea necesaria.



EVITE FORMULA DURANTE EL PRIMER MES

Tan solo una botella de formula...

- puede reducir su suministro de leche.
- puede incrementar el riesgo de su bebé a alergias y diabetes as igual que enfermedad intestinal y bacterial.
- disminuye el efecto protector de la leche materna a su bebé
- puede resultar en destete precoz del pecho.



Plan De Alimentación Infantil

Un *Plan de Alimentación Infantil* es un plan de acción que expresa su experiencia deseada del hospital y objetivos de alimentación infantil para su familia y proveedores de asistencia médica. Compruebe cualquier opción que desee o que usted quisiera discutir con el personal del hospital.

El plan puede ser completado con su familia y compartida con:

- Su médico
- Doctor de su bebé
- El personal del hospital

El lugar más importante para llevar su *Plan de Alimentación Infantil* es al hospital de modo que no se le olvide llevarlo en su bolso de hospital. Pida que el personal del hospital ate este plan a su carta. El plan ayudará a refrescar la memoria de su proveedor de atención médica durante su parto. Recuerde al personal durante los cambios de personal que su *Plan de Alimentación Infantil* está conectado a su cuadro. Traerá nuevos miembros a su equipo médico — tal como un proveedor de atención médica disponible a cualquier hora y sus enfermeras de parto — a la velocidad de sus solicitudes.

Embalaje para el Hospital

PARA MAMÁ DURANTE EL PARTO

- Su *Plan de Alimentación Infantil* y cualquier otro consejo de amamantamiento, consejos de parto y laborales.
- Gafas, así como caja de contactos y solución.
- Recursos de masaje: Pelotas de tenis o producto de madera para masajes.
- Recursos de comodidad: Loción y calcetines (para pies fríos)
- Selecciones de música para ayudar con la relajación.
- Algo para usar como un ventilador (ventilador de papel o pequeño ventilador de plástico de mano individual)
- Artículos para el cuidado dental: pasta de dientes, cepillo de dientes, hilo dental
- Dos almohadas de tamaño regular (en fundas de almohada brillantes, distintas)
- Cámara/Video, tarjeta digital, baterías extras o cargador de baterías.
- Lista de nombres y números de teléfonos de personas para notificar.
- Teléfono
- Bocados y Bebidas



PARA MAMÁ DURANTE DEL PARTO

- Ropa suelta cómoda para descansar y amamantar
- Zapatillas, calcetines extra y ropa interior
- Sostenes para amamantar o sostén deportivo o camisola de enfermería.
- Un ligero vestido de manta o encubrimiento para utilizar alrededor de los visitantes.
- Champú, acondicionador, cepillo/peine, otros elementos de cuidado del cabello tales como clips y ligas
- Maquillaje, desodorante, crema humectante o bálsamo para los labios.
- Libro de "Memoria" – para huellas o nombres de personal y firmas del invitado.
- Artículos de entretenimiento (libros, lápices, juegos), sobre todo, si niños visitan el hospital.
- Ropa y zapatos para llevar a casa (un atuendo flojo; algo que usted podría usar a los cinco meses de embarazo)

PARA EL BEBÉ

- Ropa para foto del bebé del hospital
- Ropa de bebé para la casa
- Ropa para la estancia en el hospital (si desea más que una camiseta y pañal para su bebé)
- Manta y ropa para ir a casa (si el clima es fresco)
- Asiento de seguridad de coche

Plan de Alimentación Infantil

Mi objetivo es amamantar exclusivamente. Solicito que este plan se apoye siempre y cuando sea médicamente seguro para mí y mi bebé. Si yo no puedo responder preguntas sobre mis elegidas prácticas de alimentación infantil, por favor hable con n mi compañero de parto o doctor, que apoyan mi decisión de amamantar.

NOMBRE

COMPAÑERO DE PARTO

PEDIATRA

CHEQUE TODO QUE APLIQUE

○ AMAMANTAR EXCLUSIVO

Mi objetivo es amamantar exclusivamente a mi bebé. Por favor no dé a mi bebé cualquier suplemento antes de hablar conmigo o Compañero de Parto. Necesito que toda la succión de mi bebé sea en mi pecho en orden de construir un buen suministro de leche

○ NO BIBERONES O CHUPETES

Por favor, no dé a mi bebé pezones artificiales incluyendo chupetes o cualquier tipo de biberón con fórmula, agua, o agua de glucosa. Si ay una razón médica para el suplementario, quisiera primero hablar con un consultante de lactancia o pediatra sobre métodos alimentación alternativos con leche expresada.

○ PIEL-A-PIEL

Me gustaría tener mi bebé colocado en mi pecho, piel-a-piel, justo después de su nacimiento hasta que la primera alimentación sea completada. Si es posible, por favor realice las evaluaciones de rutina del recién nacido con mi bebé en mi pecho. A lo largo de nuestra estancia, quiero sostener lo de piel-a-piel lo más

posible. Una manta puede ser colocada sobre nosotros, pero no entre nosotros, si el calor extra es necesario.

○ PRIMERA HORA

Por favor ayúdeme a comenzar el amamantamiento dentro de 30 minutos a una hora de la entrega. Esto significa poner a mi bebé de piel-a-piel lo más pronto posible después del nacimiento y ofreciendo ayuda para comenzar el amamantamiento cuando mi bebé parece listo (enraizamiento, lamiéndose los labios, etc.) Por favor no obligue a mi bebé a tomar el pecho si no muestra signos de preparación. En cambio mantenga a mi bebé de piel-a-piel conmigo hasta que esté listo para tratar de pestillo.

○ EXÁMENES DE RUTINA

Por favor, examine mi bebé en mi presencia y no lo aleje de mí a menos que requiera tratamiento médico que no pueda ser hecho en mi habitación.

○ EMERGENCIA POR CESÁREA

Si tengo un parto por cesárea, me gustaría sostener a mi bebé de piel-a-piel

tan pronto como sea posible después de la operación. Si soy incapaz durante algún tiempo después de la operación, por favor, deje que mi compañero lo mantenga de piel-a-piel.

○ ALOJAMIENTO

Me gustaría alojarme con mi bebé 24 horas del día para darle suficiente contacto de piel-a-piel y de modo que puede aprender las señales de alimentación y poder alimentarlo durante las primeras señas de hambre. Si me bebé y yo no estamos en la misma habitación, por favor tráigale lo mas antes posible en que vean señales de hambre, por ejemplo como el succión en sus manos, haciendo ruidos de succión, movimientos oculares rápidos o enraizamiento

○ AYUDA DE AMAMANTAMIENTO

Por favor enséñeme cómo identificar un buen pestillo y cómo corregir el posicionamiento y pestillo si mejoramiento es necesario de mi bebé. Por favor, enséñeme a reconocer las primeras señales de hambre y cómo reconocer si esta amamantando bien.

○ EXTRACTORES DE LECHE

Si me bebé es incapaz de amamantar o se separa de mí debido a motivos médicos, quiero ser capaz de utilizar un extractor de leche dentro de las primeras 6 horas después de la entrega. Si crees que voy a necesitar una bomba más larga de mí estadía en el hospital o si no hay un extractor de leche eléctrico doble disponible, por favor recuérdeme para llamar a mi oficina de WIC.

○ BOLSAS DE DESCARGA

Por favor no me dé una bolsa de descarga con fórmula o muestre anuncios o folletos de compañías de fórmula.

○ APOYO DE AMAMANTAMIENTO DESPUÉS DE LA DESCARGA

Me gustaría recibir información de contacto para apoyo de amamantamiento por si necesito ayuda con el amamantamiento después de que mi bebé y yo estemos en casa.

La lactancia
materna es el
mejor regalo
para su bebé!

Recursos de Lactancia Materna

Línea de Ayuda para la
Lactancia en Oklahoma
1-877-271-MILK (6455)

Información y soporte de Lactancia
Materna del Departamento de Salud
del Estado de Oklahoma
<http://bis.health.ok.gov>

Banco de Leche de Madres de Oklahoma
<http://okmilkbank.org>
405-297-LOVE (5683)

Antes de que alcance
por la formula, alcance por
el teléfono y pida ayuda a WIC.

Su leche materna es un regalo
de salud a su bebé dura toda la vida.
Solo tiene una oportunidad para
darle este regalo a su bebé.

**Usted puede hacerlo.
WIC puede ayudar.**

Clínica WIC local
1-888-655-2942



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

Esta publicación fue publicada por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), autorizado por Terry L. Cline, PhD., Comisionado de Salud. 10,000 copias fueron impresas por University Printing Services en Agosto 2013 a un costo de \$3,257.

Esta publicación fue originalmente creada por el Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas (TDSHS). Fotografías (en páginas 1, 2, 4, 5, 7, 10, 12, y 16) fueron proporcionadas por el TDSHS.