



## **Erlanger Women's Health**

Cuadernillo de lactancia



# RECURSOS



Erlanger East Hospital, edificio C



## Asesores de lactancia de Erlanger:

Oficina de lactancia de Erlanger Baroness Hospital: 423-778-6247

Oficina de lactancia de Erlanger East Hospital: 423-680-8789

## Clínica de lactancia de Erlanger

Nuestros asesores de lactancia certificados por la junta están disponibles para brindar orientación y apoyo individualizados para amamantar. Llame al 423-778-4181 para concertar una cita.

## Dos prácticos sitios:

### Kennedy Outpatient Center

900 E. 3rd Street | Chattanooga, TN 37403

(Lunes, martes, jueves y viernes)

### Children's Specialty Clinic

Erlanger East Hospital, edificio C

1635 Gunbarrel Road, Suite 410 | Chattanooga, TN 37421

(Miércoles)

Servicio de estacionamiento gratuito en ambos sitios.

## Recursos adicionales:

Línea directa de amamantamiento de Tennessee: 855-423-6667

### Centro de riesgos para lactantes

Llame al 1-806-352-2519 si tiene alguna pregunta sobre medicamentos y lactancia. (De lunes a viernes | 8:00 a. m. a 5:00 p.m., hora estándar del centro)

Visite [infantrisk.com](http://infantrisk.com) o escanee el código ►



### Apoyo posparto internacional

Salud mental perinatal

Volante informativo ►







# PACIENTE

## Guía informativa

### Contenido

La norma de oro.....	2
Lactancia materna exclusiva .....	3
Lactancia combinada.....	4
Alimentación y saciedad.....	5
Tamaño del estómago .....	6
Métodos de suplementación y alimentación .....	7
Posiciones de lactancia .....	8-9
Piel a piel .....	10
Patrones de alimentación.....	11-13
Lactancia tardía de bebés prematuros .....	14-15
Sacaleches.....	16
Leche materna .....	17
Limpieza del sacaleches.....	18-19
Biberones y pezones .....	20
Alimentación controlada con biberón .....	21
Producción de leche.....	22-25
Estilo de vida saludable.....	26
Alimentación saludable.....	27
Congestión mamaria .....	28-29
Conductos obstruidos y mastitis .....	30-31
Educación sobre la NICU para padres	
Beneficios de la lactancia materna .....	32-33
Consejos e información útiles: extracción y transporte de leche.....	34
Consejos para madres y almacenamiento de leche materna para bebés en la NICU .....	35
Diario de extracción, expectativas, cuidados de “madre canguro” .....	36-37
Cronogramas de lactancia y cambio de pañales .....	38-41
Notas .....	42



# cómo alimentar a su bebé

## LA NORMA DE ORO



### CALOSTRO Y LECHE MATERNA... ¡El alimento perfecto para su bebé!

#### Las fórmulas y la lactancia materna

.....

**La administración de fórmulas a un bebé lactante puede causarle problemas de alimentación:**

**Rechazo del pecho:** la succión del biberón es diferente de la succión del pecho. Un bebé que es alimentado con biberón demasiado temprano puede acostumbrarse a él y experimentar dificultad para succionar el pecho.

**Pezones adoloridos:** los pezones de la madre duelen debido a la succión inapropiada desarrollada por el bebé al usar la tetina del biberón.

**Disminución de la producción de leche:** la falta de estímulo del pecho a causa de la alimentación con biberón puede provocar un retraso en la producción de leche y una disminución a largo plazo de la producción de leche materna.

**Duración reducida de la lactancia materna:** debido a que los problemas que se desarrollan pueden ser difíciles de resolver, el bebé podría abandonar la lactancia antes de lo que usted desea.

#### La leche materna es lo mejor

La leche materna contiene anticuerpos que ayudan al bebé a combatir los resfríos, la gripe y los virus estomacales actuales y las enfermedades crónicas, como el colesterol alto, la diabetes y la hipertensión durante el resto de su vida.

La leche materna reduce el riesgo del bebé de sufrir asma y alergias.

Los bebés alimentados con leche materna tienen más probabilidades de aumentar la cantidad de peso correcta a medida que crecen, en lugar de convertirse en niños con sobrepeso.

Los bebés alimentados con leche materna logran puntuaciones más altas en exámenes de coeficiente intelectual.

Las mamás que amamantan disminuyen el riesgo de hemorragia posparto, depresión posparto, y también el cáncer de mama y de ovario.

#### La Academia Estadounidense de Pediatria recomienda...

*NO administrar suplementos de fórmula a lactantes recién nacidos, a menos que exista indicación médica.*







# Lactancia materna EXCLUSIVA

La lactancia materna exclusiva es cuando su bebé solo recibe leche materna sin ningún alimento o bebida adicional (incluida el agua). La leche materna es todo lo que su bebé necesita al principio, por lo que la lactancia materna exclusiva debería ser su objetivo. La Academia Estadounidense de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses. Después de 6 meses, los bebés deben recibir una mezcla de leche materna y alimentos complementarios hasta los 2 años de edad. Puede continuar amamantando hasta que usted y el bebé lo deseen.

## Consejos:

- Disponga de una habitación para usted y su bebé.
- Coloque a su bebé en contacto con su piel tanto como sea posible (consulte la página 8).
- Responda rápidamente a las señales de hambre del bebé.
- Evite dar fórmula, a menos que haya un motivo médico.
- Evite el uso de chupetes o tetinas de biberón las primeras semanas.
- Encuentre apoyo en amigos, familiares o grupos de ayuda.
- Comuníquese con un asesor de lactancia si necesita ayuda.

Escanee el código para ver un video sobre los beneficios de la lactancia materna y la producción de leche materna. ▶



## Riesgos asociados al uso de chupetes:

- Señales de hambre ignoradas (consulte la página 5)
- Disminución de la cantidad de exposiciones al pecho, lo cual causa complicaciones.
- Duración reducida de la lactancia exclusiva y disminución de la producción de leche.
- Ritmo de succión alterado al contacto con el pecho, lo cual causa dificultades para la lactancia.
- Problemas dentales y de ortodoncia.
- Aumento del riesgo de aftas orales, otitis y otras infecciones.
- Retraso en el desarrollo del habla.
- Aumento del riesgo de cese temprano de la lactancia.

# Lactancia COMBINADA

## Extracción de leche exclusiva

- No todas las personas sienten la necesidad o el deseo de alimentar al bebé con el pecho.
- La extracción y el uso de un biberón y tetina a ritmo lento es una excelente manera de continuar alimentando a su bebé con su propia leche.
- Deberá extraerse leche un mínimo de 8 veces en 24 horas durante 10 a 20 minutos para mantener una buena producción.

(Consulte la página 16 para obtener información sobre el sacaleches).

Durante su permanencia en el hospital, tendrá la opción de obtener leche materna de donante o fórmula. Una vez que reciba el alta, si no tiene acceso a leche materna de donante fuera del hospital, es posible que deba elegir una fórmula hasta que llegue la leche materna.

## ¿Lo sabía?

¡Las fórmulas cuestan aproximadamente **\$2000-3000 POR AÑO!**

*(Si tiene el programa para mujeres, bebés y niños [Women, Infants, and Children; WIC], recuerde que el WIC solo proporciona alrededor de la MITAD de la fórmula materna que su bebé necesitará el primer año).*

## Lactancia combinada: equilibrio entre la lactancia materna y la alimentación con biberón para una salud óptima del bebé

- La lactancia combinada se produce cuando la madre elige alimentar al bebé tanto con pecho como biberón, o mediante métodos alternativos de alimentación (consulte la página 7).
- El biberón puede llenarse con leche materna extraída, leche materna de donante o fórmula.
- La lactancia parcial aún brinda cierta protección contra la diarrea, las infecciones de oído, el síndrome de muerte súbita infantil y las infecciones respiratorias (nota: Esto se aplica solo mientras continúe mezclando con leche materna).
- Las mamás pueden creer que solo una gota de fórmula cambiará el microbioma de un bebé y, al hacerlo, el bebé puede experimentar consecuencias de por vida para su salud inmunitaria y metabólica. Eso aún debe demostrarse.
- Tenga en cuenta que muchos factores, tales como los antibióticos, la forma en que nació el bebé y los tipos de alimentos que ingiere, también pueden alterar el microbioma.

### ADVERTENCIA

- **Espere hasta 3 a 4 semanas para comenzar la lactancia materna combinada (cuando sea posible).**
- **Elija tetinas cónicas de base ancha.**
- **Utilice un estilo controlado al alimentar con biberón (consulte la página 19).**
- **Mantenga su producción de leche mediante extracción periódicamente si opta por alimentación con biberón solamente.**

## Recomendación de fórmula

- Las proteínas de la leche de vaca y de soja son mucho más grandes que las proteínas de la leche materna.
- Las fórmulas estándar con proteínas de tamaño grande incluirán lo siguiente de la lista de ingredientes: leche descremada, proteína de leche aislada, proteína de suero o aislado de proteína de soja.
- Las fórmulas parcialmente hidrolizadas tienen proteínas mucho más pequeñas. Las proteínas de fórmulas parcialmente hidrolizadas se descomponen para ser de menor tamaño, más cercanas al tamaño de las proteínas de la leche materna.
- Las fórmulas son “parcialmente hidrolizadas” en relación con la proteína de la lista de ingredientes.
- Los estudios de fórmulas parcialmente hidrolizadas han demostrado que reducen la dermatitis atópica en lactantes en riesgo. La dermatitis atópica también podría ser un síntoma de alergia a la leche de vaca.



# PATRONES y SACIEDAD



## Señales de hambre

Cuando su bebé esté listo para amamantar, mostrará señales de hambre. Disponer de una habitación para ambos y colocar a su bebé en contacto con su piel tanto como sea posible le ayudará a conocer las señales de su bebé y le permitirá responder rápidamente a ellas.

### Señales de hambre frecuentes:

- Chuparse los labios
- Agitación o búsqueda (girar la cabeza de un lado a otro)
- Movimiento de succión (boca y lengua)
- Manos a la boca
- Movimientos nerviosos (movimiento de brazos y piernas)

Para aprender estrategias sobre cómo amamantar con éxito a su bebé, incluidas la alimentación a demanda y las señales de hambre, escanee el código:



## Señales de saciedad

### Signos de que su bebé está satisfecho con el alimento:

- el bebé se separa del pecho o deja de succionar.
- Las manos ya no están con el puño cerrado.
- Las señales de hambre desaparecieron.
- El bebé está relajado y en un estado de felicidad absoluta.

**RECUERDE:** El bebé no retiene mucho aire en el pecho, pero debe eructar después de la alimentación durante los primeros 6 meses. Hasta que el bebé pueda sentarse solo.



# TAMAÑO del estómago



## Tamaño del estómago del recién nacido

Tamaño de una uva  
5 a 7 ml | 1 a 1 ½ cucharadita

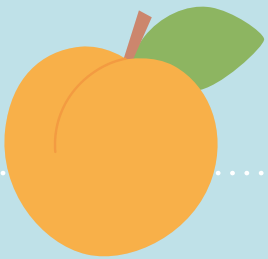


DÍA 1



DÍA 3

Tamaño de un tomate cherry  
22 a 27 ml | 1 ½ a 2 cucharadas



DÍA 7

Tamaño de un damasco  
45 a 60 ml | 1 ½ a 2 onzas



DÍA 30

Tamaño de un huevo  
80 a 150 ml | 3 a 5 onzas





# Guía para el suplemento de recién nacidos

Horas de edad	A término	Prematuro
0-24 horas	5-10 ml por alimentación	5-7 ml por alimentación
24-48 horas	15-20 ml por alimentación	15-20 ml por alimentación
48-72 horas	30 ml por alimentación	20-30 ml por alimentación
Más de 72 horas	Tanto como el bebé quiera	

## Complemento para bebé prematuro tardío:

- Si el bebé se alimenta durante menos de 10 minutos
- Si no se detecta deglución
- Si el bebé no está satisfecho después de la alimentación

## Leche de donante

La leche humana pasteurizada o tratada con calor es leche donada proveniente de un banco de leche certificado y se procesa especialmente para administrarse a cualquier bebé. La pasteurización se utiliza para eliminar virus y bacterias conocidos si están presentes en la leche.

### ¿La leche humana pasteurizada es segura?

La leche de donantes se examina cuidadosamente por seguridad. Todos los donantes son madres lactantes sanas que deben cumplir con los estrictos estándares del Banco de Leche Materna, que incluyen:

- Estar libre de medicamentos mientras se recolecta la leche.
- Análisis de sangre satisfactorios sin detección de HIV-1 y HIV-2. Hepatitis B y C, virus linfotrópico T humano (Human T-lymphotropic virus 1, HTLV-1) y 2 y sífilis.

Se pasteuriza toda la leche y se realizan los análisis de laboratorio correspondientes antes de la distribución de la leche.

Obtenga más información:



# MÉTODOS DE ALIMENTACIÓN complementarios

## Métodos de alimentación:

- Cuchara
- Taza
- Alimentación con dedos/jeringa
- SNS
- Biberón controlado (consulte la página 19)

Para obtener más información sobre métodos de alimentación alternativos, escanee el código:



Escanee este código para obtener información sobre el método de alimentación con taza:



# POSICIONES de lactancia materna



Escanee para ver demostraciones de los cuatro períodos de lactancia materna más frecuentes:



Hay diferentes estilos que puede usar cuando amamanta, pero lo importante es asegurarse de que su bebé esté en la posición correcta para la alimentación.

- Comience con el pezón en la nariz.
- Usted y el bebé deben estar pecho contra pecho o estómago contra estómago.
- Las orejas, los hombros y las caderas del bebé están en línea recta.
- Sostenga la cabeza del bebé de oreja a oreja.
- La palma de la mano debe apoyarse entre los omóplatos del bebé.

## Prensión dirigida por el bebé:

La lactancia en posición recostada le permite al bebé dirigir la alimentación. También permite una posición de alimentación cómoda para ambos. El seguir las señales del bebé durante la alimentación permite que usted y el bebé desarrollen sus instintos. Los bebés tienen reflejos neonatales primitivos exclusivamente para la lactancia. Estas áreas están ubicadas en los brazos, el pecho y el interior de las rodillas del bebé.

### Posición recostada:

- Inclínese hacia atrás con buen apoyo para la cabeza, hombros y brazos.
- Deje que el bebé se acurruque en el pecho.
- Permita que la mejilla del bebé se apoye cerca de su pecho.
- Sujete el cuello y los hombros del bebé con una mano y la cadera con la otra.
- Siga las señales del bebé.
- Manténgase tranquila y relajada mientras el bebé busca el pecho.

[naturalbreastfeeding.com](http://naturalbreastfeeding.com) ▶







# POSICIONES de lactancia materna

## Prensión dirigida por la madre

### Posición de cuna cruzada:

- alinee su pecho y el de su bebé con la nariz del bebé cerca de su pezón.
- Sostenga al bebé a la altura de una oreja a la otra con una mano.
- Sostenga formando una C con la otra mano.
- Dé un golpecito ligero al labio superior del bebé con el pezón en movimiento descendente. Use el pulgar para inclinar levemente el pezón hacia arriba.
- Cuando el bebé se abra, tome al bebé por los hombros y llévelo hacia el pecho de forma rápida y suave.
- Tenga paciencia hasta que el bebé abra la boca.
- No suelte el pecho hasta que el bebé haya comenzado a succionar.
- La boca del bebé debe cubrir el pezón y la parte inferior de la areola.
- Una vez que el bebé se esté alimentando, póngase en posición de cuna.
- Asegúrese de que la nariz esté en posición “inhalante” para permitir el mejor movimiento de la leche. De lo contrario, el movimiento puede parecer como masticar o morder, y el bebé no puede mover la leche.

### Consejo profesional:

Si la prensión se ve poco profunda, puede mover el mentón hacia abajo con un dedo antes de quitar el bebé del pecho. Si se debe desprender del pecho, deslice un dedo por el borde de la boca del bebé para romper la succión.

.....  
**Sea paciente con usted y su bebé.**

**Una buena prensión es una respuesta aprendida.**  
.....

## Signos de prensión adecuada

- Posición nasal inhalante
- El bebé continúa en el pecho
- Sin dolor por mordeduras o pellizcos
- Los labios están hacia afuera
- Abertura amplia
- Tirones largos (sin mordeduras)
- Se escucha la deglución

Para ver el video  
**Signos de prensión  
adecuada,**  
escanee el código.



# PIEL contra PIEL



## Beneficios del contacto de piel contra piel:

Existen muchos beneficios comprobados de mantener al bebé en contacto cercano con la piel de la madre después del nacimiento. El contacto de piel contra piel con su recién nacido:

- Estimula la lactancia materna más frecuente.
- Mejora el sueño del bebé.
- Reduce el llanto.
- Mejora el desarrollo cerebral del bebé.
- Regula la temperatura, la frecuencia cardíaca y la respiración del bebé.

¡Y a su bebé le encanta estar con usted! El contacto de piel contra piel también mejora la producción de leche de la madre y libera la hormona oxitocina, que ayuda a contraer el útero, reducir el sangrado posparto, disminuir el estrés, disminuir el riesgo de depresión posparto y promover la sensación de bienestar.

## Posiciones seguras para el contacto de piel contra piel:

Debido a que el contacto de piel contra piel es muy bueno para usted y su bebé, recomendamos hacerlo con la mayor frecuencia posible. También es importante proteger la respiración del recién nacido durante el contacto de piel contra piel.

Cómo realizar el contacto de piel contra piel de manera segura:

- la mamá debe estar despierta y sin distracciones (deje a un lado el teléfono hasta más tarde).
- Si la mamá está somnolienta, alguien debe estar mirando a la mamá y al bebé.
- La madre se inclina hacia atrás en la cama o en una silla con las caderas hacia adelante.
- El pecho desnudo de la mamá debe estar contra el pecho desnudo del bebé (bebé con pañal solamente).
- Las piernas del bebé deben estar flexionadas (posición de “rana”).
- Los hombros del bebé están planos contra la madre.
- El rostro del bebé es visible, la nariz y la boca no están cubiertas.
- La cabeza del bebé se gira hacia un lado.
- El cuello del bebé está recto, no doblado.
- El mentón del bebé está hacia arriba en posición “inhalante”.

Para comprender el beneficio para la madre, el padre y el bebé de vincularse con su bebé recién nacido a través del contacto de piel contra piel, vea este video. ▶







# patrones DE ALIMENTACIÓN

## Patrones de alimentación de recién nacidos

Día 1 (Primeras 24 horas)	Día 2 (24 a 48 horas)	Día 3 (48 a 72 horas)	Días 4 y 5 (96 a 120 horas)
<p>Por lo general, los bebés están ansiosos por comer las primeras 1 a 2 horas después del nacimiento. Luego, duermen durante muchas horas y a menudo comen menos las primeras 24 horas.</p> <p>Se debe prestar atención a las señales de alimentación y debe despertar a su bebé si es necesario para cumplir con un mínimo de 8 comidas en 24 horas. ¡El contacto frecuente de piel contra piel ayudará!</p>	<p>Los bebés comenzarán a dar más señales de hambre y querrán alimentarse con más frecuencia. Su bebé puede alimentarse muchas veces con usted, lo que se conoce como "alimentación frecuente".</p> <p>Lleve a su bebé con usted y permita que se alimente con la frecuencia que desee. Recuerde: la succión no es solo para comer, sino también para tranquilizarse. Asegúrese de que el bebé eructe correctamente.</p>	<p>Los bebés continuarán alimentándose frecuentemente ese día. Mantenga al bebé en contacto con su piel y preste atención a las señales de hambre.</p> <p>Si el bebé se duerme después de tomar el primer pecho, cambie el pañal o simplemente sostenga el contacto de piel contra piel por un rato más. Espere de 5 a 10 minutos antes de ofrecer el segundo pecho.</p>	<p>La producción de leche aumentará y su bebé comerá más en cada período de alimentación. Se deben escuchar las degluciones.</p> <p>El bebé puede irse a dormir después de una alimentación satisfactoria. El aumento de peso se logra cuando los bebés se alimentan de 8 a 12 veces en 24 horas.</p>
<p>Un mínimo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pañal mojado</li> <li>• 1 deposición (negra)</li> </ul>	<p>Un mínimo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pañales mojados</li> <li>• 2 deposiciones (negras/verde oscuro)</li> </ul>	<p>Un mínimo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 pañales mojados</li> <li>• 3 deposiciones (marrones, verdes o amarillas)</li> </ul>	<p>Un mínimo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 a 5 pañales mojados</li> <li>• 4 deposiciones (amarillas)</li> </ul>

### Consejos para el despertar:

- Desvestir hasta el pañal
- Frotar suavemente la espalda, las piernas, las manos y los pies
- Masajear/Comprimir las mamas durante la alimentación
- Cambiar de pecho
- Hablarle al bebé





# patrones DE ALIMENTACIÓN



## Síndrome de la segunda noche

El síndrome de la segunda noche es muy frecuente y se produce aproximadamente 24 horas después del nacimiento. Casi todos los bebés experimentarán esto. Su bebé querrá estar en el pecho constantemente, pero se dormirá rápidamente. Si lo quita del pecho, probablemente se despertará. Si se lleva al bebé al pecho, se alimentará durante un período breve y luego se dormirá. Puede que haga esto muchas veces, lo cual puede resultar agotador. Esto es normal y ayudará a que la leche pase del calostro pesado a la leche más ligera.

### Consejos útiles para la segunda noche

#### Sostenga a su bebé piel contra piel

El contacto de piel contra piel es muy reconfortante para su bebé. Los bebés están familiarizados con la sensación y el olor del cuerpo de su madre. También debe hacer que su pareja haga contacto de piel contra piel con el bebé. Para conocer las prácticas seguras de contacto de piel contra piel, consulte la página 8.

#### Ofrezca el pecho cuando su bebé quiera comer.

La lactancia frecuente es la clave para una producción abundante de leche. Simplemente asegúrese de que su bebé tenga una buena prensión en el pecho. Su enfermero/a o asesor/a de lactancia puede darle consejos sobre cómo posicionar y tomar al bebé, y darse cuenta de que su bebé lo está haciendo bien en la transferencia de leche.

#### Extráigase el calostro manualmente para completar la alimentación después de la lactancia.

La extracción manual del calostro puede completar su producción de leche y permitir tiempos de descanso más prolongados entre cada alimentación. Este calostro adicional se puede administrar con los dedos/jeringa, cuchara o taza para medicamento.

#### Asegúrese de que el bebé esté bebiendo.

Asegúrese de que el bebé esté recibiendo leche mientras está en el pecho.

- Verifique si hay una prensión amplia y profunda en el pecho.
- Despierte a su bebé si está adormecido durante la lactancia.
- Escuche para detectar degluciones cada 5 a 15 succiones.
- No deben escucharse mordisquitos, masticación, mordedura o pellizco.

#### Tome una siesta cuando el bebé duerma la siesta.

Duerma una siesta corta cuando su bebé esté dormido. Es probable que su bebé quiera alimentarse varias veces durante la noche, así que aproveche cualquier momento tranquilo para descansar.

#### Pida ayuda.

Elabore un plan con su pareja, su familia o cualquier persona que pueda pasar la noche con usted. Pueden turnarse para sostener y caminar o balancear al bebé mientras usted se toma un descanso.

# patrones DE ALIMENTACIÓN



## Alimentación frecuente

La alimentación frecuente es muy común en los recién nacidos. Se alimentan muchas veces seguidas en ciertos momentos del día, generalmente durante un período de 2 a 3 horas, seguido de 3 a 4 horas de sueño profundo. Algunos bebés querrán alimentarse con más frecuencia que otros. No es poco común que los bebés se alimenten hasta 14 veces por día. El objetivo es al menos 8 comidas en 24 horas.

Consejos útiles:

- Asegúrese de comer y beber usted también.
- Haga del sueño una prioridad.
- Permita que el bebé se alimente cuando lo desee.
- No complemente con fórmula (los bebés alimentados con fórmula aún tienen fases de agitación).
- Obtenga apoyo: hable con otras mamás.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Comuníquese con su persona de apoyo local de asesoría de lactancia certificada por la Junta Internacional





# PREMATUROS tardíos

Los bebés que nacen “apenas un poco antes” (34-36 semanas, 6 días de gestación) necesitan atención especial. Si bien son saludables, no están completamente maduros y a menudo necesitan más ayuda cuando comienzan a lactar.

---

## LACTANCIA MATERNA

de bebés prematuros tardíos

---



### Lactancia materna

Comience a amamantar durante la primera hora después del nacimiento si su bebé está estable. Un inicio temprano es la mejor manera de garantizar el éxito a largo plazo. Si el bebé no está interesado, extráigase leche manualmente para tener suministro y ayudar al bebé a comenzar. Sostenga a su bebé piel contra piel tanto como sea posible. Los bebés con contacto piel contra piel lloran menos y sienten menos dolor, y las madres que sostienen a sus bebés desarrollan más leche materna.

Si ve señales de hambre o cada tres horas, alimente al menos 8 veces en 24 horas. Si siente que su bebé no se alimenta bien durante al menos 15 minutos o si no está dispuesto a alimentarse con frecuencia, comience a extraerse la leche manualmente. Si esto dura más que unas pocas alimentaciones, comience a usar un sacaleches. Pida a su enfermero/a que le proporcione un sacaleches e instrucciones sobre cómo usarlo. Use el sacaleches después de una alimentación incompleta o cuando su bebé haya omitido una comida. Es posible que deba continuar usando un sacaleches durante algunos días o semanas después de irse a casa.

Alimente a su bebé con frecuencia para garantizar una ingesta adecuada los primeros días. Su proveedor puede darle recomendaciones si se necesita un suplemento temporal. La leche materna que se extrae puede usarse como suplemento para prevenir la ictericia y niveles bajos de azúcar en sangre.





# SACALECHES



## Sacaleches

Los sacaleches automáticos son lo más similar a la lactancia real y son recomendados para períodos de separación más prolongados/regulares de su bebé. Estos sacaleches imitan la sensación de amamantar y le permiten bombear ambos pechos al mismo tiempo. Su asesor/a de lactancia le comentará sobre sus opciones de uso del sacaleches.

A menos que se indique lo contrario, puede comenzar a recolectar y almacenar leche materna para futuras alimentaciones después de aproximadamente 3 semanas. Puede llevarle varias sesiones recolectar suficiente leche materna para una alimentación. Antes de bombear el volumen completo, espere una hora después de amamantar para que su cuerpo se recupere. Asegúrese de no amamantar en un plazo de una hora desde la alimentación del bebé, ya que le quitará volumen al bebé. Las mujeres normalmente tienen más volumen por la mañana y antes de acostarse. La mayoría de las mujeres descubren que pueden extraerse leche más en ese momento para guardarla. Hay diferentes maneras, motivos y tiempos para usar el sacaleches. Comuníquese con su asesor de lactancia certificado por la Junta Internacional si tiene preguntas.

Cómo elegir un sacaleches ▶



## Extraerse leche materna

### Extracción manual

La extracción manual es una buena habilidad cuando necesita vaciar sus pechos y no está con su bebé, o cuando su bebé no puede lactar temporalmente. Los primeros días después del nacimiento, la extracción manual puede ser más efectiva para eliminar el calostro que un sacaleches. Si su bebé necesita un suplemento durante la primera semana, use la extracción manual para proporcionar la leche necesaria.

#### Rutina de extracción manual:

El ciclo completo dura de 20 a 30 minutos.

1. Aplique calor, masajee suavemente y presione los pechos.
2. Coloque los dedos detrás de la areola.
3. Presione hacia el pecho.
4. Comprima los dedos para extraerse leche.
5. Relájese y repita el proceso, acelerando el ritmo.

- ▶ Extráigase leche durante 5 a 7 minutos.
- ▶ Mueva los dedos a una posición diferente y repita los pasos del 1 al 4.
- ▶ Extráigase leche durante 3 a 5 minutos.
- ▶ Mueva los dedos a una posición diferente y repita los pasos del 1 al 4.
- ▶ Extráigase leche durante 1 a 2 minutos.

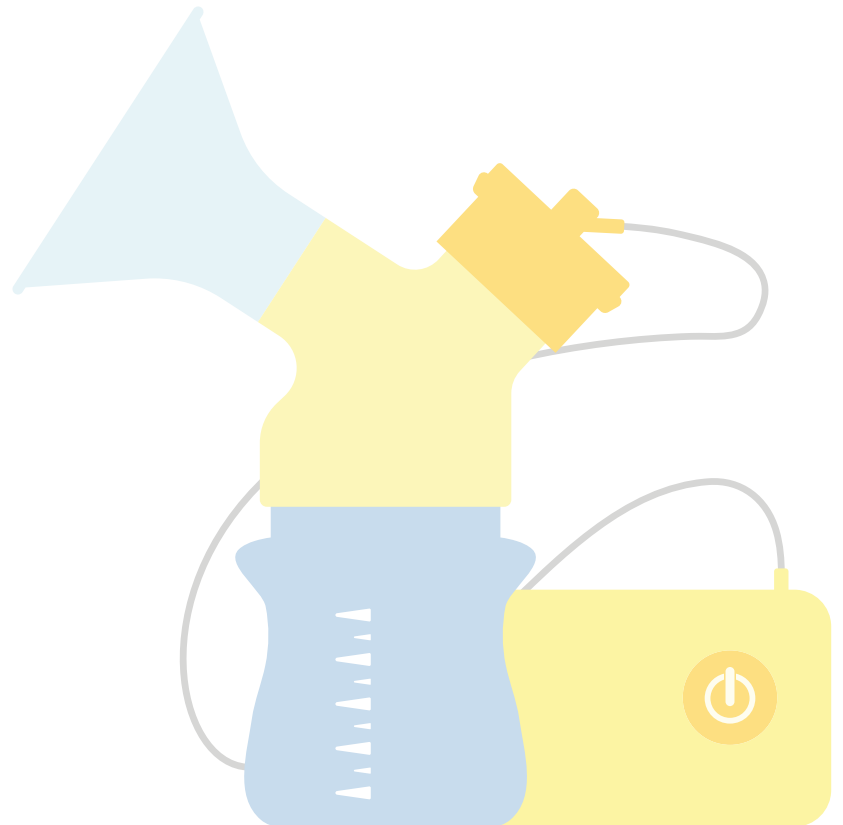
Observe y aprenda técnicas de extracción manual ▶



# LECHE materna

## Almacenamiento de leche materna

- Escriba la fecha en la etiqueta del recipiente.
- Almacene en pequeñas cantidades (2 a 4 onzas).
- Organice la leche recolectada por día.
- Se puede combinar la leche de diferentes extracciones durante un mismo día, pero refrigere la leche recién obtenida durante 1 hora antes de agregarla a la leche ya obtenida.
- Descongele la leche colocando el recipiente bajo agua corriente tibia o en un tazón de agua tibia.
- **NO coloque en el microondas ni hierva la leche materna.**



Tipo de leche materna	Ubicación de almacenamiento			
	Mostrador 60 a 80 °F (temperatura ambiente)	Refrigerador 40 °F	Congelador 0 °F o menos	Cámara de congelación -4 °F
Recién extraída	4 horas	4 días	6 meses	12 meses
Descongelada, previamente congelada	2 horas	24 horas	No volver a congelar la leche materna después de que se ha descongelado	
Sobranse de la alimentación	Usar dentro de las 2 horas posteriores a que el bebé haya terminado de alimentarse			



# LIMPIEZA del sacaleches



## Consejos de desinfección del sacaleches

- Desinfecte las piezas del sacaleches, lave el lavabo y el cepillo para biberones al menos una vez al día.
- La desinfección se puede realizar con vapor, lavavajillas con una configuración de desinfección o con agua hirviendo durante 5 minutos.
- La desinfección es importante cuando el bebé tiene menos de 2 meses de edad, nace prematuramente o tiene un sistema inmunitario debilitado.
- Escanee el código para obtener más consejos:



## Limpiieza del sacaleches

### Antes de cada uso:

- **Lávese bien las manos** con agua y jabón durante 20 segundos.
- **Inspeccione y ensamble el kit del sacaleches limpio.** Si el tubo tiene moho, deséchelo y reemplácelo de inmediato.
- **Limpie** los discos del sacaleches, el interruptor de alimentación y la mesada con toallitas desinfectantes, especialmente si se usa un sacaleches compartido.

### Después de cada uso:

- **Almacene la leche de manera segura.** Tape el biberón de recolección de leche o selle la bolsa de recolección de leche, coloque una etiqueta con la fecha y hora, y guárdela inmediatamente en un refrigerador, congelador o bolsa refrigerante con compresas de hielo.
- **Limpie el área de bombeo,** especialmente si se usa un sacaleches compartido. Limpie los discos, el interruptor de alimentación y el mostrador con toallitas desinfectantes.
- **Retire el tubo del sacaleches** y separe todas las piezas que entran en contacto con la leche materna.
- **Enjuague** las piezas del sacaleches que entran en contacto con la leche materna/pecho manteniéndolas bajo agua corriente para eliminar los restos de leche. No coloque las piezas en el lavabo para enjuagarlas.
- **Limpie las piezas del sacaleches** que entran en contacto con la leche materna o el pecho lo antes posible después de la extracción. Puede limpiar las piezas del sacaleches **en un lavavajillas o a mano** en un lavabo exclusivo para limpiar el kit del sacaleches y los elementos de alimentación del bebé.

# LIMPIEZA del sacaleches

## Limpieza a mano:

- **Coloque las piezas del sacaleches en un recipiente de lavado limpio** que se use solo para los elementos de alimentación del bebé. **¡No coloque las piezas del sacaleches directamente en el lavabo!**
- **Agregue agua caliente y jabón** al lavabo.
- **Frote** los artículos de acuerdo con la guía del fabricante del kit del sacaleches. Si usa un cepillo, utilice uno limpio que sea exclusivo para los elementos de alimentación del bebé.
- **Enjuague** sosteniendo los elementos debajo del chorro de agua corriente o sumergiéndolos en agua potable en un lavabo separado.
- **Seque bien al aire.** Coloque las piezas del sacaleches, el lavabo y el cepillo para biberones sobre un paño de cocina limpio y sin usar, o sobre una toalla de papel en un lugar protegido de la suciedad y el polvo. No use paños de cocina para secar los elementos frotándolos.
- **Limpie el lavabo y el cepillo para biberones.** Enjuague bien y permita que los elementos se sequen al aire después de cada uso. Lávelos a mano o en un lavavajillas al menos cada varios días.

## O limpiar en lavavajillas:

- **Limpie las piezas del sacaleches en un lavavajillas**, si son aptas para el lavavajillas. Coloque los artículos pequeños en una bolsa de malla o una cesta cerrada. Agregue jabón y, si es posible, **ponga en funcionamiento el lavavajillas con agua caliente y un ciclo de secado con calor (o configuración de desinfección).**
- **Retire del lavavajillas** con las manos limpias. Si los artículos no están completamente secos, colóquelos sobre un paño de cocina limpio y sin usar, o sobre una toalla de papel para secarlos bien al aire antes de guardarlos. No use paños de cocina para secar los elementos frotándolos.

---

## Después de la limpieza

### Guardado seguro:

- **Guarde los artículos secos de forma segura hasta que los necesite.** Asegúrese de que las piezas limpias de la bomba, los cepillos para biberones y los lavabos se hayan secado bien antes de guardarlos. Los artículos deben estar completamente secos para prevenir el crecimiento de gérmenes y moho. Almacene los artículos secos en un área limpia y protegida.

# biberones & tetinas



## Elección de biberones y tetinas para su bebé

La elección de las diversas opciones de biberones y tetinas puede ser abrumadora. Puede que deba experimentar un poco hasta descubrir lo que funciona mejor para su bebé. Comience con un tipo y deje que su bebé lo intente varias veces. No se dé por vencida/o si el bebé lo rechaza la primera vez. Simplemente sea paciente y observe la reacción de su bebé para darse cuenta de lo que le gusta y lo que no le gusta.

Al elegir tetinas, tenga en cuenta lo siguiente:

- Los orificios de la tetina deben permitir que salga una gota por segundo cuando se da vuelta un biberón lleno y sin agitar.
- Si los orificios son demasiado grandes, la leche/fórmula fluirá demasiado rápido.
- Lea la etiqueta para determinar qué tetina es mejor para la edad y el tamaño de su bebé.
- Las tetinas de silicona son más firmes y conservan su forma durante más tiempo.
- Las tetinas de látex son más blandas, pero no duran tanto tiempo y pueden hacer que su bebé desarrolle una alergia.
- Las tetinas tipo bulbo estándar son ideales tanto para bebés alimentados con leche materna como para bebés alimentados con biberón.
- Las tetinas ortodónticas igualmente requieren la succión del bebé sobre una base ensanchada. No se recomienda para lactantes.

Asegúrese de inspeccionar las tetinas con regularidad. Si nota pérdidas, agrietamiento o adherencia, reemplácelas de inmediato.







## —Alimentación— CONTROLADA con biberón

El amamantamiento y la lactancia en biberón son diferentes casi en todos los sentidos. Por ese motivo, le recomendamos que alimente exclusivamente con el pecho durante las primeras semanas mientras usted y su bebé aprenden y se adaptan el uno al otro.

Amamantamiento	Alimentación con biberón
Pezón blando	Tetina firme
Posición de la posterior de la boca (casi la unión del paladar duro y blando)	Parte delantera de la posición de la boca
El pezón se estira durante la succión	Tetina no elástica
El flujo se retrasa hasta que se produce la secreción	El flujo comienza al instante
El flujo es lento, más rápido durante la secreción	El flujo es muy rápido
La alimentación requiere 30 a 45 minutos	La alimentación es muy rápida
La succión en el pecho es un movimiento peristáltico de la lengua	La succión en el biberón es succión/vacío
La lengua está ahuecada hacia adelante alrededor del pezón	La lengua queda en posición baja en la parte posterior de la boca

### Alimentación controlada con biberón

- Sostenga al bebé casi erguido.
- Guíe a su bebé para que lleve la tetina a la boca hasta que haya una presión ancha y la tetina esté completamente en la boca del bebé. Deje que el bebé busque la tetina.
- Permita que el bebé haga entre 5 y 10 succiones con la tetina vacía.
- Sostenga el biberón horizontal y simplemente llene la tetina con líquido.
- La alimentación debe tomar de 10 a 20 minutos. Si el bebé bebe demasiado rápido, incline el biberón hacia abajo o quítelo para disminuir el ritmo de la alimentación.
- Puede sostener la mejilla del bebé contra el pecho al alimentarlo.
- Asegúrese de que eructe después de alimentarse.

**Mire el video para aprender cómo:**



# —PRODUCCIÓN— de leche

# Cómo aumentar la PRODUCCIÓN DE LECHE

## ¿Está produciendo suficiente leche?

Los primeros días, debe esperar producir solo unas gotas de calostro. A veces, la mujer obtiene unos pocos mililitros de leche con la primera extracción, y es normal no obtener nada durante algunas extracciones. El cuadro que está a continuación le muestra qué puede esperar si se extrae leche 8 veces en un lapso de 24 horas cada día.

El día 14 debería poder obtener una buena producción de leche de entre 25 y 35 onzas por día. La mayoría de las madres descubren que si se extraen leche además de usar el sacaleches, obtienen más leche que solo usando sacaleches.

## Consejos para ayudarle a relajarse mientras usa el sacaleches

- Mire una foto de su bebé. Huela aromas a bebé. Imagínese sosteniendo a su bebé.
- Relaje los hombros. Gírelos haciendo círculos.
- Use la visualización. Piense en ríos de leche materna o en cascadas.
- Escuche música relajante: los sonidos de la naturaleza o los sonidos grabados de su bebé.
- Coma un bocadillo o tome una bebida.
- Extráigase leche antes de un evento que sepa que será estresante.
- Pídale a su cónyuge que le masajee el cuello y los hombros sin ropa.

Día	Mililitros	Onzas
1 a 3	gotas	gotas
3	25 a 75	1 a 2,5
4	75 a 150	2,5 a 6
5	150 a 225	6 a 7
6	225 a 300	7 a 10
7	300 a 375	10 a 12,5
8	375 a 450	12,5 a 15
9	450 a 500	15 a 17
10	500 a 600	17 a 20
11	600 a 650	20 a 22
12	650 a 700	22 a 23
13	700 a 750	23 a 25
14	750 o más	25 a 35

Para obtener más información sobre la extracción de leche manual, recomendamos el video de Jane Morton. Visite [newborns.stanford.edu/breastfeeding](http://newborns.stanford.edu/breastfeeding) y seleccione el video "Extracción manual de leche".





# —PRODUCCIÓN— de leche

## Extracción de leche: qué hacer y qué no hacer

### ¿Cómo está haciendo la extracción?

¿Se extrae leche de los dos pechos al mismo tiempo al menos 8 veces en 24 horas durante 15 minutos como mínimo? Algunas madres, en especial las que tienen más de un bebé, pueden necesitar entre 20 y 30 minutos para extraerse toda la leche. La leche que permanece en los pechos durante un largo período le indica al cerebro que se está produciendo demasiada leche, por lo que luego disminuirá la producción de leche. Así que, si espera más tiempo entre las extracciones para obtener más leche en una sesión disminuirá la producción de leche. Si no se extrae leche 8 veces en 24 horas, aumente la frecuencia de extracción con sacaleches a 8-10 veces en 24 horas y debería notar un aumento en la producción de leche en 2 a 4 días. Una estimulación frecuente de los pechos mediante el uso de un sacaleches eléctrico doble de grado hospitalario es esencial para establecer y mantener un suministro de leche completo. Extráigase leche con el sacaleches durante 10 minutos después de ver la última gota de leche; esto enviará una fuerte señal al cuerpo de que necesita producir más leche.

### ¿Debo extraerme leche cada 3 horas?

No, pero debe hacerlo 8 veces en 24 horas. Puede suceder que algunas veces se extraiga leche cada 1 hora y otras, cada 3 horas. Es posible que duerma unas 5 horas seguidas durante la noche. Solo asegúrese de extraerse leche al menos una vez entre la medianoche y las 6:00 a. m. Por ejemplo, una mamá se extraía leche a las 9:00 a. m., al mediodía, a las 2:00 p. m., a las 4:00 p. m., a las 5:30 p. m., a las 7:30 p. m., a las 9:00 p. m., a las 11:00 p. m., a las 4:00 a. m. y a las 7:00 a. m.

### ¿Debería aumentar el grado de succión para obtener más leche?

No necesariamente. Asegúrese de que el grado de succión sea cómodo para usted. Si siente que el sacaleches la pellizca o la lastima, está demasiado alto. Disminuya un poco el grado de succión. Si la succión es demasiado fuerte y le provoca dolor, es posible que los conductos mamarios colapsen y obtendrá menos leche.

*\*Fabrique calcetines de arroz: Llene un calcetín con arroz crudo y cosa el borde abierto. Puede agregar una fragancia placentera como lavanda o manzanilla, lo que la ayudará a relajarse. Caliente el calcetín de arroz en el microondas durante uno o dos minutos (asegúrese de que no se caliente demasiado) y aplíquelo en el cuerpo. Puede calentarse mucho. Al principio, envuelva el calcetín en una toalla para evitar quemarse la piel.*

## Consejos adicionales para la extracción de leche

- No mire los biberones de recolección. Cúbrase con una manta para bebés que huelga como su bebé.
- Tome mucho líquido (la mayoría de las mujeres lactantes toman entre 3 y 4 litros de agua por día).
- Coma avena en el desayuno. Esto aumentará su producción de leche.
- Caliéntese los pechos con una ducha/baño caliente o con calcetines de arroz\* caseros, o con un pack de gel de los que se compran en la tienda.
- Compre un sostén para extracción de leche “con manos libres” o use un sostén deportivo con un corte en cruz en el centro para que ambas manos estén libres para masajearse los pechos mientras se extrae leche.





# —PRODUCCIÓN— de leche



## RECURSOS ÚTILES



Videos sobre lactancia



Hojas informativas

### Algunos momentos ideales para extraerse leche:

Después de una ducha o un baño caliente

Después de visitar a su bebé

Después de sostener a su bebé piel contra piel (“mamá canguro”)

8 o más veces en 24 horas

Después de haberse aplicado una compresa tibia en los pechos, masajéese los pechos y realice una extracción manual para ayudar a que la leche comience a fluir

El momento que más le convenga, siempre y cuando lo haga al menos 8 horas en 24 horas

### Cosas que debe evitar porque se sabe que reducen la producción de leche materna:

Cafeína (más de 300 mg por día)

Anticonceptivos con estrógenos (píldoras e inyecciones)

Dietas para perder peso (la mayoría de las madres necesitan al menos 1700 calorías cada 24 horas para producir leche)

Descongestivos, antihistamínicos

Fumar (si fuma, trate de fumar inmediatamente después de haberse extraído leche)

Grandes cantidades de menta, perejil o salvia



# —PRODUCCIÓN— de leche

## ¿No produce suficiente leche?

- Asegúrese de que el tamaño de la pestaña se ajuste correctamente al pezón.
- Masajéese los senos mientras se extrae leche.
- Masajee hasta que la leche deje de fluir, luego use la mano.
- Use el registro de extracción para registrar con qué frecuencia se extrae leche.
- Busque en Google la receta de “galletas para lactancia”. Busque una receta de galletas a base de avena con mantequilla de maní o frutos secos para obtener proteínas, y semillas de chía para el Omega 6.
- Tome levadura de cerveza 3 veces por día (puede aumentar ½ cucharadita por día) o el equivalente en cápsulas hasta que vea resultados.

### **Si su suministro de leche sigue siendo bajo, aquí hay otras cosas para preguntarle a su proveedor de atención médica:**

Algunas mujeres toman 3 cápsulas de fenogreco 3 veces por día. La mayoría de las mujeres notan un aumento en la producción de leche en 3 a 5 días. **Evite el fenogreco si tiene asma o alergia al maní o a otras legumbres.** El fenogreco está disponible en la mayoría de las tiendas de vitaminas o almacenes de alimentos saludables. La orina y el sudor tendrán un olor similar al jarabe de arce. Esto es normal y significa que tiene suficiente fenogreco en el cuerpo. La mayoría de las mujeres toman 3 cápsulas de cardo bendito 3 veces por día junto con el fenogreco. El cardo bendito ayuda al fenogreco a funcionar mejor. Dos fuentes confiables de hierbas y mezclas de hierbas son MotherLove Herbals y Gaia Herbs.

A veces, los medicamentos recetados ayudan a aumentar la producción de leche. La metoclopramida (Reglan) ha sido utilizada con éxito limitado. A algunas mujeres se les diagnosticó depresión posparto mientras usaban Reglan.



# Estilo de vida SALUDABLE

## Peligros de fumar y vapear:

- La nicotina atraviesa la leche materna.
- Se necesitan unos 95 minutos (1,5 horas) para eliminar la nicotina del sistema.
- La nicotina disminuye la producción de leche.

## Marihuana (cannabis):

- El tetrahidrocannabinol (THC) es el principal componente activo de la marihuana.
- Se puede detectar en la leche materna durante un máximo de 6 semanas.
- En cualquier forma (productos comestibles, aceites u otros concentrados), el THC se pasa al bebé a través de la leche materna.
- El THC tiene el potencial de afectar diversos procesos de desarrollo neurológico en el bebé.
- Los productos con cannabidiol (CBD), como el THC, pueden contener otros contaminantes (por ejemplo, pesticidas, metales pesados, bacterias y hongos) que podrían ser peligrosos.

## Ejercicio

Si tuvo un embarazo sin complicaciones y un parto vaginal, por lo general, es seguro comenzar a hacer ejercicio algunos días después de dar a luz o tan pronto como se sienta preparada. Si tuvo una cesárea, una reparación vaginal amplia o un parto complicado, hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo comenzar un programa de ejercicios. Comience lentamente y no se esfuerce demasiado.

### Al tomarse el tiempo para hacer ejercicio:

- Tendrá más energía.
- Podrá dormir mejor
- Reducirá el estrés.
- Ayudará a prevenir la depresión posparto.

### Guía:

- Caminar con frecuencia: es una excelente manera de comenzar.
- Realice una actividad durante 20 a 30 minutos por día.
- Haga ejercicios simples para fortalecer los músculos de la espalda y el estómago.
- Beba mucha agua.

### ¿LO SABÍA?

Los músculos planos y largos que se unen en el medio del abdomen pueden separarse durante el embarazo y causar un abultamiento visible entre ellos. Pregunte a su proveedor de atención médica sobre ejercicios específicos para ayudar a tonificar estos músculos y cuándo debe comenzar.

## ¿Las madres que fuman pueden amamantar?

No se recomienda fumar, ya que se sabe que la exposición al humo de una persona que fuma aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil.

Para minimizar la exposición al humo del bebé, las madres y otras personas que fuman:

- No deben fumar cerca del bebé.
- Deben fumar en lugares abiertos.
- Deben tener reglas sobre la ausencia de humo en el automóvil/hogar.
- Deben fumar inmediatamente después de alimentar al bebé.
- Deben cambiarse la ropa y lavarse las manos después de fumar y antes de entrar en contacto con el bebé.





# alimentación SALUDABLE

## Alimentación saludable

La lactancia materna quema 500 calorías por día. Es importante que ingiera una variedad de alimentos naturales cuando tenga hambre. Recuerde continuar tomando sus vitaminas prenatales mientras esté amamantando. No pase hambre para volver al peso que tenía antes del embarazo. Es mucho más importante que ingiera una comida equilibrada para mantenerse saludable y fuerte, tanto para usted como para su bebé.

### Proteína (2 a 3 porciones por día)

- Carne de res, carne de ave, mariscos, huevos, queso, leche, yogur, queso cottage, tofu, frijoles secos

### Calcio (1300 miligramos por día)

- Leche, yogur, queso duro, jugo de naranja enriquecido con calcio, tofu

### Hierro (10 miligramos por día)

- Carne de res, carne de ave, mariscos, frijoles secos, frutas secas, yemas de huevo

### Vitamina C (120 miligramos por día)

- Frutas cítricas, brócoli, melón, papa, pimiento, tomate, kiwi, coliflor, repollo

- Si cuando come ciertos alimentos observa cambios en el comportamiento de su bebé (irritabilidad o sueño difícil), deje de comerlos durante unos días y vea si hay una diferencia.
- La Administración de Alimentos y Medicamentos, (Food and Drug Administration, FDA) advierte a las personas que están amamantando que eviten comer pescado con alto contenido de mercurio, como el pez espada, tiburón y caballa real.
- Limite la cantidad de atún enlatado a 1 vez por semana.
- El salmón puede ingerirse de 2 a 3 veces por semana.

## CONSEJO

Para que le resulte más fácil incluir refrigerios nutritivos en su día, prepárese algunas opciones rápidas con anticipación, como una bolsa de frutos secos, tiras de queso, frutas y verduras, o apio y mantequilla de maní.

## ¡Hidrátese!

Es útil beber un vaso de 8 onzas de agua, jugo o leche con cada comida y cada vez que amamante. Algunas madres descubren que beber algo caliente las ayuda a relajarse y desencadena el reflejo de secreción.

Limite las bebidas con cafeína:

- no más de 3 tazas de café, té o gaseosas.

Limite el consumo de alcohol:

- no más de 1 bebida por día.
- Espere un mínimo de 2 horas por cada bebida alcohólica antes de amamantar a su bebé.

Para obtener  
información nutricional  
detallada, visite:  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)



# Congestión MAMARIA

La leche materna generalmente baja de 2 a 5 días después del parto. Eso significa que la leche cambia de calostro, o primera leche, a leche madura. Su cuerpo puede producir más de lo que su bebé necesita durante este período, y es fácil llenarse demasiado.

## Para prevenir la congestión:

- Comience a amamantar poco después del parto.
- Amamante con frecuencia, según las señales de su bebé, al menos 8 veces en 24 horas.
- Asegúrese de que su bebé se aferre bien para vaciar sus pechos de manera efectiva.
- Mantenga al bebé lactando de forma activa durante la alimentación. Asegúrese de que esté ingiriendo después de algunas succiones.
- No omita comidas ni administre fórmulas durante las primeras semanas.



## Congestión moderada

(Los pechos están tan firmes como la punta de su nariz).

- Aplique calor antes de alimentar al bebé para ablandar el pecho e incentivar el reflejo de secreción.
- Párese en la ducha y deje correr agua tibia sobre los pechos. Esto proporcionará alivio y fomentará la secreción.
- Con las yemas de los dedos, masajee suavemente cada pecho desde abajo del pezón hasta la axila. Luego, dé golpecitos desde el exterior del pecho hacia el pezón.
- Aplique frío después de amamantar para reducir la hinchazón y proporcionar alivio. Puede usar compresas de hielo o bolsas de verduras congeladas envueltas en una toalla liviana. Aplique durante 10 a 20 minutos.



# Congestión MAMARIA

## Congestión extrema

(Los pechos se sienten tan duros como la frente)

- Aplique frío en los pechos. Esto reducirá la hinchazón, hará más lento el llenado de los pechos y proporcionará algo de alivio.
- El recostarse boca arriba ayuda a que el cuerpo reabsorba el exceso de líquido en los pechos.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre el uso de antiinflamatorios. Esto puede ayudar a brindar alivio.
- Las hojas de repollo se pueden aplicar en los pechos antes de amamantar para reducir la hinchazón. Si bien esto puede parecer un tratamiento inusual, a muchas personas les ha resultado eficaz para aliviar el dolor y la sensación de congestión. Coloque la hoja de repollo fría en el sostén durante no más de 15 a 30 minutos, de 2 a 3 veces por día o hasta que los pechos comiencen a ablandarse. No utilice repollo si tiene alergia o si desarrolla una erupción cutánea.
- Si la presión es difícil al comienzo de la alimentación debido a que el pecho está muy lleno, puede utilizar la extracción manual para que sus pezones sean más fáciles de sujetar, o use un sacaleches durante unos minutos. La extracción manual puede funcionar mejor en este momento.
- Si su bebé no vacía los pechos lo suficiente durante la alimentación o solo lo alimenta con uno de los pechos, puede usar la extracción manual o un sacaleches después de la alimentación durante uno o dos días. Es importante tratar la congestión antes de que los senos se llenen demasiado y le causen dolor. Esta presión inversa sobre las células que producen leche en las mamas puede dañarlas y reducir la producción general de leche.
- Si no puede obtener alivio con estos métodos, busque ayuda de un/a asesor/a de lactancia o de su proveedor de atención médica.

## Cosas que hubiera deseado saber:

- **Lo más importante es la presión:** la manera en que su bebé sujeta el pezón y la areola es la clave para una lactancia materna cómoda.
- **Úsela o piérdala:** la mejor manera de producir más leche es alimentar al bebé. No saltee sesiones de lactancia materna los primeros días.
- **No espere demasiado para usar un biberón:** Amamantar exclusivamente durante las primeras 4 semanas permite un buen comienzo con la lactancia materna. Pero si está planeando volver al trabajo o necesitará usar biberón por algún motivo, comience alrededor de las 4 semanas y úselo semanalmente para que el bebé practique.  

Si se irá a casa con su bebé, puede omitir este paso.
- **Asista a un grupo de apoyo de lactancia:** el hecho de ver a otros los padres amamantando y conversar con ellos puede transmitirle mucha tranquilidad. A veces, es posible que quien dirija el grupo sea un/a asesor/a de lactancia que puede responder preguntas y ayudarle a solucionar problemas.



# CONDUCTOS OBSTRUIDOS y MASTITIS



## Poros del pezón obstruido

Esto aparece como un pequeño punto blanco en la punta del pezón y, por lo general, es muy doloroso. Es causado por un conducto de leche que se ha obstruido.

### Solución:

- las inmersiones tibias y el frotamiento suave con una toalla tibia pueden ser eficaces para liberar la leche.
- En casos persistentes, hable con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de una crema tópica con esteroides, lecitina de girasol oral, o una evaluación e intervención más exhaustivas.

## Conductos obstruidos

Si observa un pequeño bulto del tamaño de un guisante en su mama, puede tener un conducto obstruido. Esto ocurre cuando una parte de la mama no se vacía completamente durante la alimentación.

### Solución:

- Sostenga el pecho con ambas manos. Estire suavemente el pecho hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado, rote en un círculo en un sentido y luego en otro.
- Evite ejercer una presión firme y profunda sobre el pecho. Aplique solo masajes suaves hacia el área de la axila.
- Analice las estrategias para una extracción efectiva de la leche con su asesor/a de lactancia.
- Ubique el mentón o la nariz del bebé hacia el área del bulto.
- Aplique una compresa fría en el área de la obstrucción para reducir la inflamación después de amamantar.
- Puede necesitar amamantar de 2 a 3 veces para que el pecho se sienta más cómodo.





# CONDUCTOS OBSTRUIDOS y MASTITIS

## Mastitis

Esto ocurre con mayor frecuencia en madres que experimentan ampollas en los pezones o que están atravesando un período de estrés, como al regresar al trabajo, participar en actividades de vacaciones o experimentar un cambio en la rutina diaria normal. El exceso de extracción y el tacto firme pueden provocar mastitis, por lo que debe ser suave al tocar los pechos.

### Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre alta y repentina
- Área caliente
- Dolor y bulto en el pecho
- Área dura en forma de cuña
- Síntomas similares a los de la gripe y escalofríos
- Cansancio extremo
- Cambio de color de la piel; puede aparecer de color rojo en tonos de piel más claros

### Solución:

- Continuar con la lactancia directa o la extracción efectiva de la leche.
- Asegúrese de que el posicionamiento y la alineación del bebé sean correctos para lograr una extracción más efectiva de la leche.
- Sostenga el pecho con ambas manos. Estire suavemente el pecho hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado, rote en un círculo en un sentido y luego en otro.
- Aplique una compresa fría en el área entre las alimentaciones para reducir la inflamación.
- Evite ejercer una presión firme y profunda sobre el pecho. Aplique solo masajes suaves hacia el área de la axila.

Si los síntomas no mejoran, su proveedor de atención médica puede recetarle antibióticos. Es posible que se sienta mejor después de unos días, pero es importante que tome todos los medicamentos recetados.



# Educación sobre la NICU para padres



# USTED ES EL MEJOR MEDICAMENTO

Sabemos que cuando nació su bebé prematuro o enfermo, lo último que tenía en mente era extraerse leche materna. Sin embargo, darle leche materna extraída a su bebé es de suma importancia, incluso si no desea amamantar.

Su leche es el único alimento que contiene anticuerpos y otras células vivas que ayudan a proteger a su bebé de las infecciones y enfermedades. La leche materna es tan importante para su bebé que nosotros la alentamos a que comience a extraerse leche materna lo antes posible, incluso si su bebé es extremadamente prematuro y no puede alimentarse. Tenemos refrigeradores y congeladores en la unidad de cuidados intensivos neonatales (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) para almacenar la leche materna para su bebé. Cuanto antes comience a extraerse leche, más probabilidades tendrá de tener una buena producción de leche y más fácil será mantenerla. De hecho, los estudios demuestran que las madres que se extraen el calostro manualmente durante la primera hora tendrán más leche en el momento y en futuras extracciones.

## **Beneficios medicinales de la leche materna para su bebé:**

- Su leche está específicamente elaborada para su bebé y tiene nutrientes especiales que su bebé necesita.
- Los bebés amamantados a menudo tienen una estadía más corta en el hospital.
- Su leche ayudará a completar el desarrollo del sistema digestivo de su bebé.
- Su leche es fácil de digerir para el bebé, lo que da como resultado menos dolores de estómago.
- Los bebés prematuros tienen sistemas digestivos inmaduros, y la leche materna es el alimento perfecto para sus pequeños estómagos. Los estudios demuestran que los bebés prematuros digieren la leche materna mejor que la leche artificial para bebés.
- Los bebés que reciben la leche de sus madres son más sanos y menos propensos a desarrollar asma, diarrea, infecciones auditivas, síndrome de muerte súbita infantil, septicemia, meningitis e infecciones respiratorias como neumonía y bronquiolitis, ahora y más adelante en la vida.





# beneficios de la LACTANCIA MATERNA

## Otros beneficios de la lactancia materna para los bebés:

Un beneficio importante de amamantar a un bebé prematuro es la mejor absorción de las grasas. Su leche materna contiene lipasa, que ayuda al bebé a digerir la grasa de la leche materna de manera más completa que otras fuentes de alimento.

---

La lactancia consolida el lazo entre madre y bebé.

---

El azúcar (lactosa) de la leche materna hace que sea más fácil para su bebé absorber los minerales necesarios para completar el crecimiento de los huesos y músculos.

---

El carbohidrato presente en la leche materna evita que las bacterias peligrosas se adhieran al interior de los intestinos del bebé, lo que se cree que contribuye con la reducción de la enterocolitis necrosante (necrotizing enterocolitis, NEC) observada en bebés prematuros.

---

Su leche materna tiene colesterol y ácido docosahexaenoico necesarios para el crecimiento óptimo del cerebro.

---

Los bebés que toman leche materna tienen un coeficiente intelectual más alto debido a los componentes para el desarrollo del cerebro presentes en la leche.

---

A través de la leche materna, usted le transfiere al bebé todos los anticuerpos que ha acumulado durante toda su vida, lo que a su vez desarrolla sus defensas contra los gérmenes.

## Maneras en que usted puede beneficiarse de la lactancia:

- Es posible que sienta dolores de estómago las primeras semanas mientras se extrae la leche. Esto es normal y ayuda al útero a volver a su tamaño normal.
- Las mujeres pueden perder hasta 2 libras por semana mientras amamantan o se extraen la leche y alimentan a sus bebés.
- La lactancia también puede reducir el riesgo de cáncer de mama y ovario de la madre, y también de la diabetes tipo 2.
- Darle leche materna a su bebé es algo muy importante que solo usted puede hacer. Usted es una parte importante del equipo de atención médica de su bebé. Muchas madres se sienten realizadas y orgullosas de nutrir a su bebé con leche materna.

# Educación sobre la NICU para padres



En la unidad de cuidados intensivos neonatales (Neonatal Intensive Care Unit, NICU), es fundamental proporcionar la mejor nutrición posible a los bebés prematuros o enfermos. La leche materna es la elección óptima.

**Transfiera la leche materna a un refrigerador con compresas de hielo reutilizables en lugar de hielo.**

## Consejos e información útiles

### Cómo extraerse leche materna para su bebé

- Lávese las manos.
- Extraiga leche de ambos pechos al mismo tiempo durante 15 minutos 8 veces en 24 horas.
- Después de la extracción, coloque una de las etiquetas impresas provistas en el frasco de leche materna. Ponga la fecha y la hora de la extracción.
- Limpie los accesorios en agua caliente jabonosa, enjuáguelos y colóquelos sobre una toalla limpia para que se sequen al aire. No deje los accesorios remojándose en agua jabonosa hasta el momento de realizar la siguiente extracción.
- La NICU le proporcionará los frascos para almacenar la leche materna.

### Cómo transportar la leche materna desde el hogar hasta la NICU

- Si visitará a su bebé dentro de las 24 horas, puede guardar su leche materna en el refrigerador y transportar la leche envasada en un refrigerador con una compresa de hielo (cuando sea posible) en lugar de hielo. Si no podrá realizar una visita dentro de las siguientes 24 horas, debe congelar la leche y transportarla congelada.
- No agregue leche materna recién extraída a leche fría o congelada.
- La leche materna descongelada no se puede volver a congelar.

**Lleve su leche materna a la NICU en el plazo de 1 hora después de la extracción mientras está en el hospital.**

# ¿NECESITA AYUDA?



Llame al/a la asesor/a de lactancia de la NICU al 423-778-8304 si el bebé está en la NICU del Erlanger Baroness Hospital.

## Educación sobre la NICU para padres

### Consejos para mamás

- No omita comidas. Haga tres comidas y además coma de dos a tres bocadillos saludables cada día. Aumente la cantidad de líquidos. Beba un vaso de agua cada vez que se extraiga leche.
- Haga una siesta o tome un descanso de una hora cada día.
- Utilice el Diario de extracción con sacaleches en la página siguiente para hacer un seguimiento.
- Para aumentar el suministro, masajéese los pechos o extráigase leche en forma manual durante 1 a 2 minutos antes de realizar la extracción.

### Sacaleches para el hogar

Va a necesitar un sacaleches eléctrico para su hogar. Hay varias opciones disponibles. El/La asesor/a de lactancia de la NICU y el/la trabajador/a social la ayudarán a encontrar un sacaleches para su hogar.

### Sacaleches para alquilar

Aerocare (Erlanger Medical Mall) | 423-498-9895

Cleveland Medical Pharmacy | 423-476-5547

Ejemplos de sacaleches eléctricos dobles buenos para comprar:

---

---

---

---

---

---

---

### Almacenamiento de leche materna para bebés en la NICU:

- **La leche materna recién extraída debe refrigerarse en el plazo de 1 hora.**
- La leche materna recién extraída se puede almacenar en el refrigerador durante un máximo de 2 días.
- La leche materna recién extraída puede almacenarse en el refrigerador hasta por 6 meses.
- La leche materna recién extraída puede almacenarse en el congelador durante 1 año.
- La leche materna descongelada del congelador puede almacenarse en el refrigerador durante 24 horas.
- Coloque una etiqueta en el frasco con la fecha y la hora de recolección de la leche materna.
- Use una nevera portátil con aislamiento y compresas de hielo para mantener la leche fría cuando la transporte desde su casa o desde la casa de Ronald McDonald hasta la NICU.
- Un biberón de leche materna extraída manualmente/con sacaleches que un bebé ya comenzó a tomar solo dura 2 horas a temperatura ambiente (72 °F).



# Educación sobre la NICU para padres

# DIARIO DE EXTRACCIÓN

Extráigase leche 8 veces al día. Ambos pechos al mismo tiempo durante 15 minutos.

Hora de extracción	Día 1 Cantidad	Día 2 Cantidad	Día 3 Cantidad	Día 4 Cantidad	Día 5 Cantidad	Día 6 Cantidad	Día 7 Cantidad
<b>Total diario</b>							

## Expectativas

Durante los primeros dos días es esperable que haya primero gotas y luego pequeñas cantidades de calostro. El calostro es espeso, color transparente a amarillo. ¡Su bebé necesita cada gota! Entre los días 3 y 5 el volumen de su leche aumenta. La leche cambia a color crema o blanco.

El motivo más común de una producción baja es no extraerse leche 8 veces al día de ambos pechos al mismo tiempo durante 15 minutos. Si experimenta una reducción en la producción de leche, pida al personal de enfermería de su bebé que llame al/a la asesor/a de lactancia de la NICU o llame a su oficina al 423-778-8304 para obtener ayuda.



# Educación sobre la NICU para padres

Hora de extracción	Día 8 Cantidad	Día 9 Cantidad	Día 10 Cantidad	Día 11 Cantidad	Día 12 Cantidad	Día 13 Cantidad	Día 14 Cantidad
<b>Total diario</b>							

## Cuidados de “madre canguro”

Los cuidados de “madre canguro” o mantener al bebé en contacto piel contra piel calma y relaja al bebé. Esta manera especial de sostener al bebé también puede aumentar su producción de leche y alienta a una lactancia materna más temprana y exitosa. Pregúntele al médico de su bebé, al practicante de enfermería o al personal de enfermería cuándo puede comenzar esta experiencia especial con su bebé. Papá, usted también puede brindar los cuidados de “madre canguro”!























