



La leche materna

Un regalo para su bebé



Servicio de Lactancia
206-987-1420

Servicio de Lactancia en Seattle Children's: un servicio para ayudarle a producir leche materna

Si está aquí con su recién nacido o con su bebé de 9 meses, estamos para ayudarle a usar y aprovechar al máximo la bomba para amamantar, aun durante la hospitalización de su bebé.

Nuestros servicios y nuestro personal para ayudarle a amamantar:

- La enfermera de su bebé es un recurso maravilloso para recibir la bomba hospitalaria, el equipo de bombeo y los elementos de limpieza para que comience a usarla tan pronto sea necesario.
- El personal del Servicio de Lactancia son asesores certificados por la Junta Internacional de Lactancia (IBCLC, o LC para abreviar) que están especialmente capacitados. Son enfermeras o dietistas que:
- Trabajan junto al equipo de terapeutas ocupacionales y físicos del grupo de alimentación infantil.
- El equipo del Servicio de Lactancia visita o llama a todas las madres lactantes de bebés recién internados y continúa el servicio las veces que sea necesario mientras su bebé está hospitalizado.
- Si alguna vez tiene preguntas o dudas sobre la lactancia y no ha hablado con una especialista en lactancia, díglele a la enfermera que solicite una consulta o llámenos directamente al 206-987-1420 (7-1420 de cualquier teléfono del hospital).
- También pueden ayudarle a conseguir una bomba de alquiler o contactar compañías que alquilan o venden bombas para usarla cuando no esté en el hospital o cuando le den de alta a su bebé ¡Tan pronto sepa la fecha en que le darán de alta, pídale a la enfermera que nos llame!

Equipo de bombeo:

- En Seattle Children's utilizamos la bomba Symphony de Medela para hospitales. Puede utilizarla en el cuarto de su bebé.
- También hay cuartos especiales con bombas Symphony que puede usar. La enfermera le dirá dónde se encuentran estas salas.
- Las habitaciones para padres con niños en la Unidad de Terapia Intensiva (ICU) tienen una bomba Symphony al lado de la cama.

- Si tiene su propia bomba, puede usarla. Sin embargo, si está comenzando la lactancia o tiene dificultad para producir leche, recomendamos que use nuestra bomba de hospital Symphony.
- Seattle Children's también le proporcionará los accesorios necesarios para la bomba Symphony, así como los accesorios para la limpieza y esterilización de las piezas, pomada lanolina y almohadillas de gel para prevenir molestias. Si usted no necesita los accesorios para la bomba Symphony, podemos darle lo necesario para la limpieza y esterilización.
- El equipo del Servicio de Lactancia desea que su experiencia sea lo más agradable posible. Tenemos varios tamaños de pezoneras (la pieza que cubre el pezón), algunas mujeres necesitan un tamaño diferente al que viene con el equipo. Podemos ayudarle a saber si usted necesita un tamaño diferente.

Para las molestias:

- Las almohadillas de gel para su comodidad y la pomada de Lanolina vienen incluidas en los accesorios para tratar las molestias durante el bombeo. También tenemos almohadillas absorbentes. La enfermera puede suplirle lo que necesite o lo que se le acabe.

Almacenamiento de la leche materna:

- Si necesita guardar su leche por un tiempo, antes de dársela a su bebé, el hospital cuenta con congeladores especialmente designados. La enfermera le ayudará a almacenarla.
- Su leche se mantiene segura en el congelador del hospital hasta por 1 año.
- Le daremos los envases y etiquetas para bombear y almacenar su leche correctamente. Las botellas de plástico duro donde guardamos la leche son las mejores para conservar los nutrientes durante el almacenamiento a largo plazo, pero usted también puede usar sus propios envases, botellas o bolsas.
- Antes de darle la leche a su bebé, usamos un método de seguridad para comprobar que recibe solamente la leche de su mamá.

Amamantar a su bebé:

- Tan pronto como su bebé pueda comenzar a amamantar, tenemos mucho apoyo disponible: el personal de enfermería de la unidad, el Servicio de Lactancia y los terapeutas ocupacionales y físicos del equipo de Alimentación Infantil. Recuerde que tanto usted como su bebé necesitan aprender acerca de la lactancia y nosotros estaremos allí para ayudarles.

Índice

Servicio de Lactancia de Seattle Children's: Un servicio de apoyo para la lactancia y el bombeo	2
Extracción con la bomba	5
Preguntas frecuentes sobre bombeo en el hospital	6
Problemas comunes de los senos durante la lactancia.....	19
Lactancia materna	27
Lactancia materna: los primeros pasos.....	28
Notas.....	33
Planilla para registro de bombeo	37

Extracción de leche con la bomba

Preguntas frecuentes sobre el uso de la bomba o sacaleches en el Hospital

El bombeo se hace para:

- Aliviar la congestión de los senos (ingurgitación) que produce malestares o problemas para que del bebé se prenda al pecho.
- Aumentar y mantener el suministro de leche para el bebé enfermo o prematuro.
- Vaciar completamente los pechos cuando el bebé no está amamantando bien.
- Aumentar el suministro de leche por si disminuye.

¿Cuándo debo comenzar a bombear?

Si su bebé recién nacido no puede amamantar, comience a bombearse lo antes posible después del parto; 8 veces al día hasta que su bebé pueda amamantar. Las primeras 2 semanas después del parto son muy importantes para comenzar un buen suministro de leche. Si su bebé no puede amamantar por alguna prueba o cirugía, extraígasela la leche en los momentos en que el bebé normalmente comería.

¿Cómo es que bombearse ayuda a producir leche?

Su cuerpo produce leche según la ley de “oferta y demanda”. Cuando usted extrae la leche de los pechos (es la “demanda” o consumo), su cuerpo piensa que el bebé tiene hambre y produce más leche (es la “oferta”). Los pechos vacíos producen leche más rápido que los pechos cargados. Por eso, vaciarse los pechos cada 2 o 3 horas es la mejor manera de decirle al cuerpo que produzca más leche. Si espera hasta que sus senos estén llenos y pesados, el cuerpo cree que su bebé no necesita leche (disminuye la “demanda”) y su producción de leche bajará (disminuye la “oferta”). Esto puede suceder en un lapso de 1 a 2 días.

¿Qué pasa si estoy tomando medicina o uso drogas recreativas?

- La mayoría de los medicamentos no afectan la leche materna, pero infórmele al médico de su bebé y a su especialista en lactancia si está tomando algún medicamento. Algunas medicinas y enfermedades pueden afectar el suministro de leche. Ciertas medicinas no se recomiendan (contraindicadas) durante la lactancia.

La enfermera le traerá una bomba Symphony con sus accesorios de uso y limpieza. La especialista en lactancia o la enfermera le ayudarán a armarla y a usarla.



- Siga tomando las vitaminas prenatales, según lo recomendado por su médico.
- Evite, o por lo menos limite, las “drogas recreativas” durante la lactancia: alcohol, tabaco y marihuana.
- La especialista en lactancia hablará con usted sobre la información del folleto “¿Qué puedo tomar durante la lactancia?” en www.seattlechildrens.org/pdf/PE20422S.pdf).

¿Qué información necesito para bombearme con éxito?

Bombas extractoras de leche

Las bombas eléctricas de doble succión son las que mejor funcionan. La investigación ha demostrado que cuando las mujeres usan la bomba en los dos pechos a la vez producen más leche.

Tipos de bombas:

Bombas de uso hospitalario (como Medela Symphony)

Se utilizan en el hospital o se alquilan para usar en casa, casi siempre se alquila porque son muy caras (su especialista en lactancia puede ayudarle). Estas bombas están diseñadas para uso constante y se espera que duren muchos años.

- **Ventajas:** se puede usar para bombeo doble o sencillo y son muy eficientes y eficaces. Los especialistas en lactancia prefieren este tipo de bomba si está tratando de establecer la producción de leche durante el primer mes de lactancia, especialmente si su bebé no solo toma pecho. Esta bomba también es muy buena para mantener la producción de leche, especialmente si su bebé no toma pecho.
- **Desventajas:** hay que rentarla para tenerla en casa.

Bombas eléctricas que se pueden comprar (como Pump N Style, Freestyle, Hygeia y Spectra)

- **Ventajas:** se pueden usar para bombeo doble o sencillo, pero no son las mejores para establecer la producción de leche. Son excelentes para mantener la producción de leche ya establecida cuando regrese al trabajo o para la nutrición de su bebé que no toma pecho. Usted sería dueña de una bomba bastante efectiva y portátil.
- **Desventajas:** estas bombas son caras, aunque la mayoría de las compañías de seguros ahora las cubren. A veces no son tan efectivas como las de grado hospitalario para iniciar su producción de leche.

Bombas manuales como la Harmony o bomba de pistón

- **Ventajas:** estas bombas son económicas, portátiles y para uso ocasional.
- **Desventajas:** solo se puede usar de un lado a la vez. No fueron diseñadas para establecer ni mantener el suministro de leche.

Copas o pezoneras de protección

Para aprovechar al máximo la extracción de leche, la copa o pezonera (accesorios en forma de cono) deben quedar bien. El pezón debe tener espacio para expandirse durante el bombeo, no quedar apretado en el conducto, causar mucha fricción ni pellizcar la piel. El pecho debe mantener contacto con la copa durante el ciclo de bombeo. Si la copa de tamaño estándar, de 24 mm., no le queda bien, hay otros tamaños y estilos que la enfermera o especialista en lactancia le pueden dar. Si siente molestias o dolor, la copa no le queda bien. **¡El bombeo debe ser cómodo!**

Lanolina

Lanolina es una pomada que puede usar durante la lactancia y su equipo de bombeo incluye un tubo pequeño. No hará daño a su bebé cuando se la unte en los pezones. Úsela antes y después de bombear para reducir la fricción y prevenir la rozadura o excoriación de la piel. La enfermera le dará la cantidad que necesite.

¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo bombear?

El tiempo y las veces que debe usar la bomba dependerá de su situación y sus propios objetivos. Los siguientes consejos son para establecer o mantener el suministro de leche materna para el consumo total. Es decir, entre 25 a 30 onzas diarias para cuando su bebé llegue a las 4-6 semanas (ver el cuadro). Sin embargo, recuerde siempre que CUALQUIER cantidad de leche materna que reciba beneficia mucho a su bebé.

Para establecer una buena producción para el recién nacido que no puede tomar pecho, que todavía no amamanta bien o para aumentar su producción de leche

Las primeras 2 semanas son cruciales para alcanzar una buena producción de leche. Durante este tiempo su cuerpo aprende a

producir la cantidad exacta que necesita su bebé, cada vez que su bebé amamanta o usted usa la bomba. Por ejemplo, si usted amamanta o se bombea sólo dos veces al día, su cuerpo se da cuenta que su bebé sólo necesita comer dos veces al día. Su cuerpo es inteligente y se limitará a producir solo esa cantidad. Los recién nacidos toman pecho entre 8 y 12 veces por día diciéndole a su cuerpo que produzca, no gotas de leche (es lo que comen los primeros días), sino mayor cantidad cada día, hasta llegar a un total de 25 a 30 onzas a las 4 semanas del parto. Bombearse con frecuencia es importante y debe ir a la par del horario en que come el recién nacido.

- Si su bebé no puede amamantar, debe iniciar el bombeo lo antes posible después del parto; lo ideal es comenzar en la primera hora.
- Puede extraer fácilmente el calostro usando sus manos durante esa primera hora.
- Use la bomba en ambos pechos a la vez con masajes y extrayendo la leche a mano un mínimo de 8 veces al día. Es decir, cada 3 horas aunque puede ser más a menudo si es necesario o si han pasado más de 3 horas.
- En las primeras 2 semanas es muy importante bombearse durante la noche, preferiblemente cada 2-3 horas. No deje pasar más de 5 horas. Después de ese tiempo, sus hormonas productoras de leche caen y su cuerpo tiene que esforzarse mucho para que aumenten de nuevo.
- Si su bebé también toma pecho pero usted necesita mantener o aumentar la producción, bombéese cada 2 a 3 horas en cuanto acabe de amamantar.
- Generalmente, recomendamos que se bombee usando el método de Hands-on-pumping, es decir, con masaje manual por aproximadamente 15 minutos (consulte la página 12) y seguir con la bomba de hospital (Symphony).
- La bomba Symphony tiene dos programas.
 - Debe usar el programa Initiate Program (inicio) si acaba de dar a luz y hasta unos 6 días después del parto o hasta que esté produciendo 20 ml. (en total en los dos lados) durante 3 sesiones seguidas. Este programa dura 15-17 minutos, es un patrón de bombeo cambiante, al azar, y con pausas. Apáguelo cuando escuche un pitido (bip).
 - El otro programa es Maintain (mantenimiento). Se

Objetivos de volumen para un bebé (el doble si son gemelos)

Hora	Mililitros (ml)	Onzas (oz)
Día 7	300-500 (ml)	10-16 (oz)
Días 10 al 14	500-750 (ml)	16-25 (oz)
4ta semana en adelante	750-900 (ml)	25-30 (oz)

debe usar después 6 días después del parto o cuando ya produce 20 ml. por sesión y a menudo. Este programase detiene a los 30 minutos pero usted solo necesita bombearse por 15.

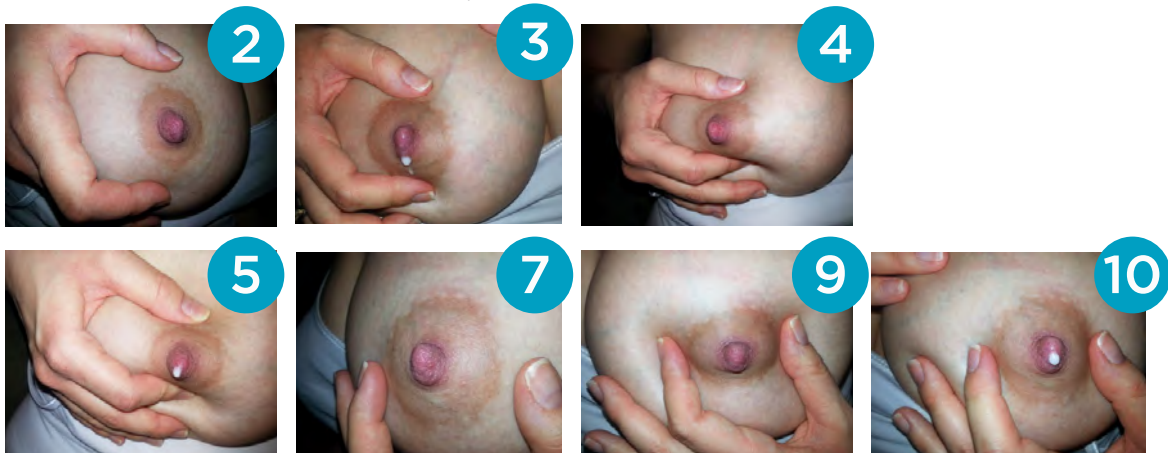
- La bomba Symphony trae instrucciones y la especialista en lactancia le mostrará cómo utilizar el programa correcto.
- Si está en Maintain y no tiene más leche antes de que se cumplan los 15 minutos, pulse el botón con la gotita y deje que la bomba siga 2 minutos más.
- Si está usando el programa de Mantenimiento y a los 15 minutos todavía tiene leche y siente que sus senos no están completamente vacíos, puede continuar por 5 o 10 minutos más. Tal vez le gustaría bombear un solo pecho a la vez por 5 minutos y darse un suave masaje. Los pechos nunca se vacían por completo; por eso, es posible que sienta que aún hay leche, especialmente en los primeros días.
- Los primeros días después del parto será poca leche. Esta leche se llama calostro, es espesa, clara o amarillenta y rica en anticuerpos y proteínas. Esta leche es el equivalente de una medicina o una vacuna para su bebé. Pequeñas cantidades, incluso gotas, se pueden almacenar en jeringas que le dará la enfermera. Generalmente, aun cuando su bebé no pueda comer, la enfermera puede ponerle el calostro en los labios o en el interior de las mejillas.
- El volumen comenzará a aumentar cuando su leche “baja”, generalmente de 3 a 5 días después del parto.
- Cuando el bebé cumpla 2 semanas usted debe estar produciendo 16 a 25 onzas de leche al día (8-12 botellitas diarias).
- Ya cuando el bebé cumpla las 4 semanas, usted debe estar produciendo de 25 a 30 onzas por día.
- Es común sentir los pechos muy llenos cuando la leche “baja”. En la página 19 encontrará consejos para aliviarse durante esta etapa. Consulte con la enfermera o especialista en lactancia.

Extracción manual

La técnica para extracción manual es muy práctica para usar cada vez que necesite vaciarse los pechos y su bebé no puede tomar el pecho, ya sea porque no está con usted o porque temporalmente no puede amamantar. Durante los primeros días después del parto, la extracción manual puede ser más eficaz para sacar el calostro que el extractor de leche. ¡Si su bebé necesita comer más durante la primera semana de vida, ¡con la extracción manual usted puede tener la leche necesaria!

Método para la extracción manual

1. Aplique calor, masajes y mueva el pecho
2. Coloque los dedos en forma de C alrededor de la areola
3. Presione en dirección a las costillas
4. Junte los dedos para extraer la leche
5. Relaje y repita hasta lograr un buen ritmo
6. Extraiga leche por unos 5 a 7 minutos
7. Cambie la posición de los dedos
8. Masajee y mueva el pecho
9. Presione hacia las costillas
10. Junte los dedos para extraer la leche
11. Extraiga leche por unos 3 a 5 minutos
12. Masajee y mueva el pecho
13. Cambie la posición de los dedos
14. Extraiga leche por 1 a 2 minutos
15. El ciclo completo toma entre 20 y 30 minutos



¡Mire estos videos mientras se extrae la leche manualmente para ver la técnica en acción!

- <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>
- <https://vimeo.com/65196007>



Mire este video mientras usa la bomba.

- <http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>

El bombeo

Es importante usar la bomba extractora de leche si su bebé está enfermo, es prematuro o por alguna razón no puede amamantar. Masajear el pecho mientras usa la bomba le ayudará a producir más leche durante la sesión, podrá almacenar más leche para usar más tarde y su producción aumentará.

Método para usar la bomba

1. Comience a bombearse en las 6 horas siguientes al parto
2. Use una bomba hospitalaria double pump kit times (doble bombeo) 6 veces o más cada 24 horas:
 - No es necesario seguir un horario fijo, hágalo cuando sea conveniente
3. Asegúrese de que usa las copas del tamaño correcto:
 - El pezón debe deslizarse libremente hacia adentro y hacia afuera durante el ciclo de succión
 - Los pechos se deben vaciar totalmente sin que quede ningún área abultada
 - No debe haber dolor durante el bombeo
 - No debe quedar un anillo blanco alrededor de la areola
4. Use un sostén o un bustier que le sostenga las copas en su lugar mientras usa la bomba para tener las manos libres para masajearse.
5. Comience con un masaje lento para estimular la descarga
6. Póngase el extractor de leche y use el máximo nivel de succión que le resulte cómodo sin sentir dolor
7. Observe la leche y cambie la posición de la mano hacia donde la leche fluye con más facilidad.
8. Cuando deja de salir leche, déjese la copa de un solo lado para poder darse masajes más enérgicos
9. Cuando deje de salir leche otra vez, apague la bomba y masajee el pecho en dirección a la copa. Algunas madres pueden duplicar la cantidad de esta manera. Ésta es la última parte de la leche, la más rica en calorías para el bebé.
10. Preste mucha atención a los bordes externos de los pechos.

Para mantener una buena producción de leche si su bebé no toma pecho o toma poco

Cuando su bebé tenga al menos un mes y usted esté produciendo entre 25 y 30 onzas al día, puede ir reduciendo la frecuencia de bombeo lentamente.

- Use la bomba por lo menos 6 veces al día o cada 3 a 4 horas.
- Puede dejar de usarla por períodos de 6 a 7 horas por día (generalmente en la noche) si no disminuye su producción de leche.
- Use la bomba en ambos pechos a la vez por unos 15 minutos o menos si la leche que necesita sale más pronto. Si está utilizando el programa Mantenimiento y antes de los 15 minutos ya no tiene más leche, pulse el botón que tiene una gotita y deje que la bomba corra 2 minutos más.
- Si está usando el programa Maintain y a los 15 minutos todavía tiene leche y además siente que sus senos no se han vaciado, puede continuar por 5 o 10 minutos más. Puede bombearse un pecho a la vez por 5 minutos y darse un masaje suave. Los pechos nunca se vacían “completamente” y, generalmente, 4-6 semanas después del parto los pechos se adaptan a producir leche y ya no están tan llenos o con bultos, como en los primeros días. Esto no significa que no tiene leche.
- Para reducir las veces que se bombea, elimine un bombeo por día lentamente, haga esto cada 5 a 7 días hasta lograr su objetivo. Durante este tiempo, vigile su producción usando la planilla de registro de extracción que encontrará al final de este folleto, ya que el volumen total por día no debe disminuir. Si disminuye, vuelva a bombearse con mayor frecuencia.
- Si su bebé está amamantando pero no está tomando lo que necesita o lo que normalmente toma, use la bomba inmediatamente después de alimentarlo.

Cómo aumentar la producción si ha disminuido la producción de leche

- Siga los consejos para aumentar la producción de leche de la página 8.
- Pida a la enfermera que llame al Servicio de Lactancia para que la visiten.

Registro de bombeo

A muchas madres les resulta útil usar una planilla de registro de bombeo o una aplicación en el teléfono para asegurarse de que cumplen con las 8 sesiones de extracción por día y registran la cantidad de leche que bombean diariamente. Así, pueden saber si están alcanzando sus objetivos de frecuencia y cantidad de bombeo de leche. También le indica los cambios en la producción de leche y muestra su progreso, si es que está tratando de establecer la producción de leche. Consulte la página 37 de este folleto.

¿Alguna otra idea para tener más leche para mi bebé?

- Siéntese en un lugar cómodo y derecha para que la leche drene en las copas. Use una silla cómoda en un sitio lo privado para estar más cómoda. Si no tiene cerca a su bebé, puede mirar su foto o usar una de sus cobijas.
- Aplique la pomada de lanolina en los pezones antes de usar la bomba para disminuir la fricción y evitar las molestias.
- Ajuste la presión de la bomba al nivel que sea cómodo. Comience lentamente y vaya aumentándola hasta sentir molestias leves. Después, baje la presión un poco hasta sentir alivio total. Más presión no siempre significa más extracción de leche, pero es mejor que use un nivel más alto del punto de partida.
- Después de 5 a 7 minutos con el programa de Maintain de la bomba Symphony, cuando disminuye o acaba de salir leche, presione el botón con la gotita para repetir la fase de estímulo. Esto lo puede repetir varias veces durante los 15 minutos de su sesión.



Cuidado personal

Su producción de leche aumentará si usted se cuida.

- Debe beber bastante líquido. Tome un vaso de agua mientras usa el sacaleches.
- Consuma una variedad de alimentos saludables. Necesitará más calorías para producir leche. Seattle Children's cuenta con envío de comida a las habitaciones. Pida a la enfermera un menú para la familia y los visitantes. También tenemos una cafetería y tiendas de café dentro del hospital.
- Tome una siesta todos los días. Duerma cuando su bebé duerme.

- Nunca es fácil estar con su bebé en el hospital, por eso es importante usar métodos para reducir el estrés (música, películas, respiración profunda, meditación, visualizaciones, ducha caliente, paseos, subir al piso 8 donde está el jardín o lo que mejor resultado le dé). Acepte que otros la ayuden o apoyen.

Contacto de piel (método canguro)

Los estudios demuestran que las madres que pasan más tiempo con su bebé haciendo contacto de piel directamente sobre el pecho producen más leche, especialmente en las primeras semanas de vida.

- El bebé debe tener solamente el pañal
- Quítese la camisa y el sostén
- Ponga a su bebé sobre el pecho y entre tus senos
- Envuélvanse los dos en un bata o camisa grande
- La enfermera puede ayudarle y hasta darle una bata de hospital, si es necesario
- Póngase cómoda, relájese y disfrute de su bebé

Masajes

La investigación demuestra que los masajes durante el bombeo ayudan a aumentar la producción de leche. Pruebe estas estrategias:

- Masajee sus pechos antes de empezar a bombearse (vea el dibujo a la derecha)
- Pare de bombear después de 5 a 7 minutos (cuando disminuye la salida de leche), hágase masajes por 1 a 2 minutos y recomience el bombeo.
- Use una bomba que le deje las manos libres para darse masajes durante el bombeo.

Cómo limpio el equipo de bombeo?

- Su equipo trae dos envases. Uno es para lavar las piezas y el otro para secarlas.
- No desconecte las mangueras a la bomba y póngala en marcha para secar la condensación natural que se acumula con el uso.
- Llène uno de los envases con agua caliente y jabón. Desconecte todas las piezas de la bomba, incluyendo la membrana o válvula amarilla y la blanca. Lave las piezas con agua caliente y



jabón usando el cepillo para biberones. Enjuague las piezas y colóquelas en el segundo recipiente con una toalla de papel limpia en el fondo.

- Desinfecte una vez al día las piezas de la bomba y los biberones. El equipo para la bomba trae una bolsa de esterilización que se puede reusar hasta 20 veces. Las instrucciones salen del otro lado.

¿Es común obtener diferentes cantidades de leche cuando uso la bomba?

¡Sí! Muchas cosas pueden afectar su cantidad de leche, por ejemplo:

- El tiempo que ha pasado sin amamantar o bombearse
- Si es de día o de noche
- Si su producción de leche ya está establecida
- Si está tranquila o estresada

Cada pecho puede producir cantidades distintas de leche. De vez en cuando puede notar color, espesor y olor diferentes en la leche.

Si la producción de leche disminuye, pida hablar con un especialista en lactancia.



¿Cómo aguardo y almaceno la leche?

- La leche materna debe almacenarse en los envases desechables incluidos en los accesorios de la bomba. La enfermera le puede conseguir más. No es necesario reusarlos.

- Estas botellas están limpias, pero no estériles.
- Durante la primera semana de vida la cantidad de leche es poca y se recomienda recoger estas pequeñas cantidades en jeringas y botellas, aunque sean cantidades muy pequeñas. Cuando su bebé comience a comer necesitará cantidades pequeñas.
- El hospital tiene suficiente botellas y espacio para almacenar su leche, no debe preocuparse por el espacio.
- El personal de su unidad le dará etiquetas con el nombre de su hijo y su número de expediente médico. Escriba la fecha y la hora en que se bombeó y péguela en el envase de leche. Si tiene, guárdela en el refrigerador de su habitación, si no dásela a la enfermera.
- Tiraremos a la basura la leche materna que no tenga etiqueta. A la que usted traiga de su casa también debe ponerle una etiqueta.
- La leche materna en el refrigerador dura hasta 5 días. También se puede congelar inmediatamente o al 5to. día después de estar refrigerada (ver a continuación).
- La leche materna recién bombeada puede estar a temperatura ambiente por 4 a 6 horas.
- Si almacena su leche en los refrigeradores o en el congelador de la unidad:
 - Entregue los envases etiquetados y con fecha a la enfermera para refrigerar o congelar.
 - Cuando esté lista para darle la leche que esta guardada a su bebé, pídale a la enfermera que se la traiga. Las enfermeras verificarán que su bebé reciba sólo la leche de su madre.
- Si guarda la leche materna en el refrigerador de su habitación:
 - Guarde los envases con etiqueta y fecha.
 - Use primero la leche más vieja para mantenerla fresca.
 - Para mantener el refrigerador fresco, guarde la comida que esté caliente en el refrigerador de la sala familiar.



La leche materna: Un regalo para su bebé

- Si pasan 5 días y su bebé no toma su leche, la enfermera la pondrá en el congelador. La leche materna se guarda 12 meses en los congeladores del hospital. En el refrigerador/ congelador de su casa la leche puede estar entre 3 y 6 meses. En un congelador profundo o congelador horizontal en casa se conserva por 6-12 meses. Mantenga la leche en estado completamente sólido. Si necesita moverla de un lugar a otro, use un enfriador y una bolsa de hielo.
- Nunca guarde la leche en el compartimiento de la puerta del refrigerador ni del congelador porque la temperatura cambia cada vez que se abre la puerta.

Como calentar la leche materna

- En el hospital la enfermera le traerá un calentador especial para leche y le mostrará cómo usarlo.
- Nunca descongele ni caliente la leche en un microondas. El microondas no calienta todo igual y su bebé se puede quemar la boca. También elimina muchas de las propiedades beneficiosas de la leche materna. Para descongelar la leche en su casa, coloque la botella en una taza de agua tibia o en el refrigerador para descongelarla lentamente. Para calentar la leche materna fría, puede colocar la botella de leche en una taza de agua tibia. No olvide agitar la botella de leche para distribuir el calor de manera uniforme.
- Una vez descongelada, la debe usar en las siguientes 24 horas y desecharla después de ese tiempo.

Problemas comunes de los pechos durante la lactancia

Ingurgitación mamaria, ¿qué es?

La ingurgitación es la sensación de congestión que muchas mujeres sienten cuando les baja la leche. Su leche debe comenzar a aumentar a los 2 o 3 días después de dar a luz (a veces 5 días, si fue cesárea). Los pechos se pueden sentir congestionados, duros y molestos debido a la inflamación y mayor producción de leche.

Con tratamiento, las molestias disminuirán en 12 a 24 horas. También puede sentirse así si deja de bombearse o si pasa varias horas sin amamantar.

¿Qué se puede hacer para aliviar la congestión?

¡Extraiga la leche! Bombeo o amamante cada 2 o 3 horas (8 veces al día).

Ideas para extraer la leche

- Compresas tibias o bolsa de gel tibio por 3 a 5 minutos sobre los pechos o una ducha caliente justo antes de usar la bomba o amamantar.
- Después de aplicar calor, masajee sus pechos para que la leche fluya.

El masaje:

- Sostenga un pecho con una mano por debajo.
 - Mueva la otra mano alrededor del seno, desde el exterior hacia el pezón.
 - Aplique presión suave con movimientos circulares.
 - Repita en el otro pecho.
 - Hágase el masaje por un mínimo de 2 minutos.
 - Otra persona le puede ayudar, especialmente si tiene pechos grandes.
 - El masaje debe ser suave, agradable y no debe doler.
 - Trate de relajarse con respirando profundo y pensando en algo agradable.
- Si amamanta, ablande la aureola (zona de piel más oscura) extrayendo un poco de leche con la mano o con la bomba antes de poner al bebé en el pecho.



Para extraer con la mano (también llamado extracción manual):

- Coloque un pulgar arriba del pezón y dos dedos a 1 o 1½ pulgada debajo del pezón. La mano formando la letra “C” y las yemas de los dedos en posición de 6 y 12 en punto.
- Haga presión directamente hacia el centro del pecho. Si sus pechos son grandes, levante el pecho antes de presionar.
- Mueva los tres dedos al mismo tiempo. Este movimiento comprime y extrae la leche del pecho.
- Esta técnica requiere de práctica y puede ser útil para establecer la producción de leche.
- La especialista en lactancia se lo puede demostrar y también hay videos en Youtube donde se pueden ver diferentes métodos.

Ideas para evitar las molestias

- Si tiene los pechos muy adoloridos e hinchados, aplique compresas frías después del bombeo o de darle pecho al bebé. La enfermera puede darle una bolsa de hielo.
- Pregúntele a su médico si puede tomar algún medicamento de venta libre para aliviar las molestias.

¿Siente dolor cuando usa la bomba?

Algunas mujeres sienten una ligera molestia cuando comienzan a bombear, pero **no debe ser doloroso**. Las molestias no deben durar toda la sesión de extracción de leche. Si siente dolor, pruebe alguna de estas ideas:

- Humedezca los pezones o aplique un poco de lanolina antes de bombear para reducir la fricción.
- Asegúrese de que sus pezones estén centrados en el tubo de la copa. Las copas vienen en diferentes tamaños y su especialista en lactancia puede ayudarle a encontrar el tamaño correcto.
- Ajuste la succión. ¡no siempre es mejor que la succión sea más fuerte! Use el nivel más alto pero que sea cómodo para usted.

¿Siente dolor cuando amamanta?

Muchas mujeres tienen dolor en los pezones en los primeros días; es normal cuando su bebé se prende por primera vez. Puede sentir un tirón en el pezón con cada succión, pero no dolor.

¿Cómo evitar que se lastimen los pezones?

- Pida a la enfermera que la ayude con la posición y a que el bebé se prenda al pezón. También puede llamar al Servicio de Lactancia para que la visiten.
- Comience a amamantar del lado que menos le duele ya que su bebé chupa más fuerte cuando tiene más hambre.
- Póngalo en el pecho ni bien note que tiene hambre: se mueve y estira mucho, gira los puños o mueve mucho la lengua. No espere a que llore, es una señal tardía de hambre. Los bebés aprenden a amamantar mejor cuando están calmados, alerta y con hambre, no cuando están demasiado hambrientos. ¡Puede probar antes de las 3 horas! Observe a su bebé y el reloj.
- Amamante más a menudo, pero por menos tiempo.
- Si sus pechos están duros antes de darle de comer, extraiga un poco de leche a mano o con la bomba por un minuto para ablandar la areola. Su bebé se prenderá más fácil si la areola está más blanda.
- Para quitar a su bebé del pecho, interrumpa la succión con un dedo en la comisura de los labios y presionando levemente la mandíbula.



Ideas para sentirse mejor

- Mantenga los pezones siempre limpios. Bañarse a diario o lavar el pezón con agua y ponerse ropa limpia es suficiente. No use jabón en los pezones. Cambie las almohadillas absorbentes del sostén a menudo.
- Si usa sostén, elija uno para amamantar que sea cómodo y le quede bien ajustado para que sostenga (sin alambre).
- Extraiga algunas gotas para humedecer el pecho antes de que comience a mamar.

- Exponga sus pechos al aire libre y a la luz cada vez que pueda. Esto ayuda a mantener los pezones secos.
- Frote suavemente unas gotas de su leche en los pezones adoloridos y déjela secar. Esto puede aliviarla y ser curativo.
- Use una pequeña cantidad de lanolina después de dar pecho.
- Trate de usar almohadillas de hidrogel, como las Comfort Gel, dentro del sostén para que los pezones sensibles no se peguen a la ropa. La enfermera se las puede dar.

Si sus pezones se irritan, se agrietan o se pelan, es posible que tarden unos días en sanar. Si el dolor no desaparece o si le duelen mucho los pezones, están muy agrietados o le sangran, pídale a la enfermera una consulta con la especialista en lactancia.

¿Debo preocuparme por los bultos en los senos?

Es común que sienta bultos en los pechos al comenzar la lactancia. Pero, si un bulto se pone duro, duele mucho y no mejora cuando bombea o amamanta, probablemente hay un conducto obstruido. Un conducto se puede tapar cuando la leche se acumula en una parte por donde no circula bien. Esto suele ocurrir en la parte externa de los pechos.

Posibles causas de que un conducto se tape

- No extraer la leche con la frecuencia debida
- Usar un sostén apretado o con varas de alambre o plástico
- Cargar con algo que presione una parte de los pechos
- Dormir en posiciones que ponen presión en los pechos
- Estrés y falta de sueño

Consejos para destapar un conducto tapado

- Aplique calor sobre el bulto y el pecho antes de bombear o amamantar.
- Masajee el área, con suavidad pero con firmeza, antes y durante el bombeo o la lactancia.
- Comience a amamantar con el pecho que tiene el bulto.
- La enfermera o la especialista en lactancia puede verificar si su bebé se prende bien.
- Use la bomba o amamante cada 2 o 3 horas hasta que el pecho se ablande. Si el pecho no se ablanda después de amamantar, bombéese después de amamantar.

- Aflójese el sostén o no lo use.
- Preste atención a sus necesidades personales, especialmente su alimentación, higiene, descanso y sueño.
- Avise a su médico si, aunque está siguiendo estos consejos, el bulto no desaparece o si empeora.
- Los conductos tapados pueden causar mastitis que es una infección en los pechos.

¿Qué es la mastitis?

La mastitis es una infección en los pechos causada generalmente por un conducto lactífero que está tapado o una parte de la mama que no drena bien. Puede sentir cansancio, tener fiebre o síntomas parecidos a los de la influenza (náuseas, dolor en las articulaciones y dolor de cabeza fuerte). Los síntomas pueden aparecer súbitamente y parte del seno estar hinchado, sensible y enrojecido.

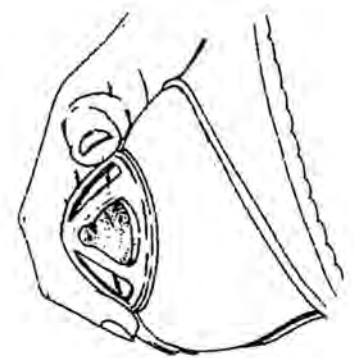
Si nota cualquiera de estos síntomas, consulte enseguida con su médico. Probablemente le recetará un antibiótico. Si toma antibióticos para la mastitis puede seguir bombeándose y dándole el pecho a su bebé.

Siga todos los consejos para un conducto tapado además de estas sugerencias:

- Beba mucho líquido.
- Examine sus pechos para detectar bultos, masajéelos, bombéese a menudo y evite la congestión.
- Si le recetan antibióticos, tome todas las dosis y termine el tratamiento aunque se sienta mejor.
- El dolor de cabeza debe mejorar pero puede tomar algunos días para que desaparezca. Si el pecho no mejora o empeora, hable enseguida con su doctor.

¿Qué son los pezones invertidos o planos?

En general, los pezones se asoman (sobresalen como el pico de una botella) cuando el bebé succiona (o al bombearse) o cuando hunde el seno detrás de la areola y lo aprieta. Los pezones invertidos, por el contrario, se hunden más cuando usted aprieta el pecho y los pezones planos permanecen planos. Puede saber si su pezón se hunde o permanece plano comprimiendo el pecho con los dedos en el borde de la areola.



Los pezones planos o invertidos no siempre son un problema. Dependerá de su bebé, algunos pueden amamantar bien.

Si está amamantando y su bebé tiene problemas para prenderse por sus pezones planos o invertidos, pida una consulta con la especialista en lactancia. Para revertir los pezones puede usar una pezonera de silicona o un succionador de pezón. La bomba también ayuda a sacarlos. Algunas mamás usan pezoneras de silicona para mejorar la lactancia.



Sugerencias para amamantar mejor con pezones planos o invertidos

- Evite que sus pechos se llenen demasiado amamantando cada 2 a 2½ horas.
- Puede usar la bomba o la pezonera para que salga el pezón. Esto también ablandará la areola (zona oscura) y su bebé se prenderá con más facilidad.
- Extraiga la leche a mano o bombéese solo para ablandar la areola, luego ponga el bebé al pecho.
- Amamante a su bebé antes de que se desespere, así tendrá tiempo para poner a prueba algunos de estos consejos.
- Seque bien el área alrededor del pezón cuando el bebé termina de amamantar. Si el pezón se retrae mientras está húmedo puede causar dolor.
- Considere la posibilidad de usar un protector o pezonera.
- Pida ayuda a la especialista en lactancia.

¿Qué es la candidiasis?

La candidiasis es una infección por hongos. Puede contagiar a su bebé que toma pecho y también si solo usa la bomba.

Hable con su médico para comenzar el tratamiento si nota alguno de estos síntomas:

- Ardor o dolor punzante en los senos durante o después de amamantar o de usar la bomba.
- Dolor en el pezón que no mejora después de cambiar de posición a su bebé, cómo se prende al pezón o de mejorar las técnicas de bombeo.
- Dolor en el pezón o la mama que aparece cuando está dando el pecho sin problemas.
- Dolor en el pezón aunque use la bomba de forma correcta.
- Comezón en los pezones.

Usted puede notar:

- Pezones rojos o la areola de color rojo brillante
- Escamas en la piel
- Manchas blancas como ampollas pequeñas en el pezón
- Una sustancia blanca en los dobleces del pezón o de la areola
- Palidez de su pezón después de amamantar

Puede que tenga:

- Una infección de hongos en otra parte de su cuerpo (infección vaginal)
- Mastitis recurrente (infecciones que se repiten)
- Pezones agrietados y que no sanan

Su bebé puede tener:

- Candidiasis oral, también llamado algodoncillo (parches blancos que parecen leche cuajada en la lengua o una capa blanca que no se quita)
- Sarpullido o rozadura debajo del pañal (puntitos rojos)
- Una infección de hongos en otra parte de su cuerpo
- Gases e irritabilidad
- Rechaza el pecho
- Se quita del pecho
- Está tomando antibióticos orales o intravenosos

Usted y su bebé tendrán que tomar medicamentos. Puede ser una medicina líquida para la boca de su bebé. A usted le pueden recetar la misma medicina líquida para aplicar en los pechos, una pomada antimicótica y tal vez una medicina oral contra hongos. Debe empezar a mejorar 3 días después de empezar el tratamiento. Sus síntomas y los de su bebé deben desaparecer en 10 días. El tratamiento tópico debe continuar por 2 semanas. Es posible que tenga que repetir el tratamiento más de una vez para que desaparezca del todo.

Sugerencias mientras usted y su bebé están en tratamiento

- Cada vez que termine de amamantar, límpiela la boca a su bebé con agua limpia. Póngale la medicina adentro de la boca después de comer.
- Use chupones nuevos al comenzar el tratamiento.
- Para su tratamiento, puede preparar y aplicarse una solución compuesta por 1 parte de vinagre en 4 partes de agua en los pechos al comienzo de una infección por hongos. No lo haga si tiene la piel agrietada o lastimada.
- Después de amamantar o del bombeo, lávese los pezones y la areola con agua, séquelos sin frotar y aplíquese una capa delgada del ungüento recetado. Extiéndalo $\frac{1}{4}$ de pulgada alrededor del área afectada. No es necesario quitar la pomada antes de amamantar.
- Lave todo el equipo de bombeo o lactancia (las copas, pezoneras o protectores) con agua muy caliente y jabón y séquelas al aire. Esterilice el equipo una vez al día.
- Lave el sostén de lactancia o de bombeo con frecuencia en agua caliente. Use almohadillas desechables para el pecho (si es necesario) y cámbielas varias veces al día.
- Preste atención a sus necesidades personales, especialmente su alimentación, higiene, descanso y sueño.

Recuerde que a menudo el tratamiento continúa después de que los síntomas han desaparecido para asegurarnos de que la infección no regresa.



Lactancia materna

Lactancia materna: los primeros pasos

La lactancia materna es algo que usted y su bebé deben aprender. Una manera especial de fortalecer el lazo materno y afectivo. Como la leche materna es el mejor alimento para su bebé, cualquier cantidad que pueda darle será beneficiosa.

Las primeras semanas

Las primeras 2 semanas después del parto es un período clave para establecer la producción de leche. La leche materna se elabora según el ciclo de “la oferta y la demanda”. **Mientras más pecho le dé a su bebé (o use el sacaleches) más leche producirá.**

Algunos consejos para establecer su producción de leche:

- Los bebés que amamantan comen entre 8 y 12 veces al día, ¡así su cuerpo sabe cuánta leche necesita! Deje que le demuestre que tiene hambre, pero ofrézcale el pecho a menudo (cada 2 o 3 horas) aunque tenga sueño. Si es necesario, despierte al recién nacido cada 3 horas para recordarle que es hora de comer. El recién nacido puede dormir 4 horas seguidas una vez en 24 horas, pero el resto del día debe amamantar al menos cada 2-3 horas.
- El número de veces que amamanta cambiará con el tiempo, a medida que su bebé crece.
- Beba mucha agua, varios vasos al día.
- Coma una buena variedad de alimentos saludables. Necesitará más calorías para producir leche.
- Duerma siesta todos los días, duerma cuando su bebé duerme.

¿Cómo sé si es hora de amamantar?

Primeras señales	Últimas muestras
<ul style="list-style-type: none">• Abre los ojos• Se despierta bostezando• Abre la boca y hace ruidos como si mamara• Se lleva la mano a la boca• Reflejo de búsqueda (voltea la cabeza hacia usted o su pezón)	<ul style="list-style-type: none">• Está inquieto• Sacude los brazos y las piernas• Llora

¿Cómo despierto a mi bebé?

Si su bebé no se despierta después de algunas horas y usted no nota las señales mencionadas antes, busque el momento para despertarlo. Treinta minutos antes de que le toque comer, observe como el sueño de su bebé se hace más ligero. Puede notar que se mueve estira más. **En ese momento ayúdelo a despertarse. Muévelo un poco, quítele algunas cobijas o cámbiele el pañal.** Puede tomar 10 a 15 minutos de actividad suave y continua para despertar bien al bebé prematuro o muy soñoliento para que coma.



¿Cómo hago para que mi bebé se prenda al pecho?

- Amamante a su bebé en una posición cómoda y relajada. Use almohadas para apoyarse, detrás de la espalda, debajo del codo y en sus piernas. Apoye los pies en un banco para elevar un poco las piernas y sostener mejor al bebé. A algunas madres también les gusta reclinarse un poco.
- Sostenga el pecho con el pulgar por arriba y dos dedos por debajo (hacia el pecho) formando una “C”.
- Apoye al bebé para que la piel se apoye en la suya, entre su abdomen y el pecho. Sostenga al bebé con los brazos en lugar de acostarlo en una almohada e inclinarse para acercarle el pecho. La cabeza del bebé se puede apoyar en su pecho al empezar. Ponga los brazos del bebé alrededor de su seno, un brazo debajo del seno para que se apoye sobre un lado y el otro encima del seno.
- Su pezón debe estar apuntando hacia arriba y apuntar hacia la nariz del bebé cuando entra en la boca.
- En esta posición, con la cabeza del bebé apoyada en el pecho, su bebé puede comenzar a mover la cabeza, a buscar el pezón con la boca abierta y prenderse. Puede haber algunos momentos en que el bebé se inquieta en el pecho “buscando” el pezón. El bebé puede oler su leche incluso con los ojos cerrados.
- Algunos bebés necesitan más ayuda para encontrar el pezón. Hágale cosquillas en el labio inferior con su pezón. Espere que abra bien la boca y acérquelo al pecho.
- Su bebé debe cubrir todo el pezón y también la aureola con la boca.
- Los labios del bebé deben estar abiertos, con el labio superior curvado hacia arriba y el labio inferior hacia abajo.

¿Cómo sé si se prende correctamente?

Usted debe:

- Sentir un tirón suave con un poco de molestia al principio
- Ver movimiento en los músculos de la cara y las orejas del bebé
- Oírlo tragar cada pocas chupadas
- Hace pausas cada tanto
- Cambia de chupar rápido a chupar más cantidad con cada succión

Usted no debe:

- Ver que el pezón entra y sale de la boca del bebé
- Sentir dolor prolongado
- Sentir que masca o muerde mientras succiona
- Oír chasquidos o chirlos mientras succiona
- Ver que solo chupa rápido
- Ver que se queda dormido enseguida



¿Cómo sostengo a mi bebé para amamantar?

Las imágenes de arriba muestran la posición acostado de lado y acunado en sus brazos. Acunado o *cross cradle* y como balón de fútbol americano o *Football Hold* (imágenes en la siguiente página) suelen ser las posiciones más fáciles para madres primerizas. Ambas posiciones funcionan bien con bebés prematuros, ya que permiten buen apoyo de la cabeza.

Posición Cross Cradle (acunado):

- Coloque a su bebé de costado apoyado en su piel, entre su abdomen y sus senos.
- Apoye la espalda y la cabeza del bebé en su antebrazo. La cabeza y hombro del bebé deben quedar alineados.
- Sostenga el pecho con la otra mano.
- La cabeza del bebé debe estar más alta que los pies.
- Las almohadas son útiles para esta posición.
- Si ya se prendió bien, puede mover el brazo para abrazarlo como es habitual.



Posición Cross Cradle
(acunado cruzado)



Cradle Hold (acunado)

Posición Football Hold (como balón de fútbol americano):

- Coloque al bebé boca arriba sobre una almohada.
- Sosténgale la cabeza y los hombros con la mano con la espalda apoyada en su antebrazo.
- De la cintura para abajo el cuerpo del bebé puede apoyarse en la silla o sus piernitas se pueden apoyar contra el respaldo.



¿Cómo sé si mi bebé come lo suficiente?

Cuando un bebé toma suficiente leche se nota en la mayoría de estas cosas:

- Siente los senos congestionados y se ablandan después de amamantar.
- Su bebé parece estar satisfecho después de comer. Se puede quedar dormido mientras toma del segundo pecho.
- Su bebé no dará muestras de hambre después de amamantar. Estará contento sin el chupón y no tendrá necesidad de ponerse la mano en la boca.
- Su bebé toma el pecho un mínimo de 8 veces en un período de 24 horas.
- Su peso debe empezar a aumentar entre $\frac{1}{2}$ y 1 onza por día una vez que le baja la leche.
- Su bebé moja 6 o más pañales al día (24 horas) a los 5 días de nacido.
- La frecuencia y apariencia del excremento de su bebé:

Age	Type of Stool	Stools per Day
1 a 2 días	Espeso, negro y pegajoso	1 a 3
3 a 4 días	Más verdoso y pastoso	3 o más
5 días en adelante	Amarillo, granulado y líquido	4 o más

¿Tiene preguntas o dudas?

Hable con la enfermera. Las especialistas en lactancia también están disponibles para visitarla y responder sus preguntas.

First Candle's
BÁSICOS para
dormir al **bebé**[®]
Campaña nacional de sueño seguro

¡Compartir la habitación es mejor que compartir la cama!

¡El sueño seguro salva vidas!

Una de las decisiones más importantes de toda madre o padre primerizo es en qué lugar acostarán a dormir a su bebé. La información que aparece a continuación los ayudará a cuidar a su bebé del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), la asfixia y los accidentes durante el sueño.



El mejor lugar para acostar a dormir a tu bebé, como mínimo durante sus primeros seis meses de vida, es en una cuna *ubicada junto a tu cama.

**La cuna de tu bebé debe adecuarse a los parámetros de seguridad modernos. Si deseas obtener más información al respecto, puedes visitar las siguientes páginas en Internet: www.cpsc.org or www.jpma.org.
Si deseas consultar guías acerca de otros productos para acostar a dormir a tu bebé, como por ejemplo un moisés, puedes consultar la página www.firstcandle.org.

First Candle
• Helping Babies Survive & Thrive •

¡Información Importante!

Las investigaciones demostraron que el colecho (dormir en la misma cama con el bebé) es una práctica insegura. El colecho es incluso más inseguro en los siguientes casos:

- Has fumado durante el embarazo de tu hijo, y en la actualidad tú o tu compañero fuman
- Tu bebé tiene menos de 11 semanas de vida
- Tu bebé nació prematuro o con bajo peso
- Tú o tu compañero han consumido alcohol, medicamentos o drogas que pudieron hacerlos dormir muy profundamente

Quedarse dormido con el bebé en un sillón o sofá es una práctica muy peligrosa.

Incluso es muy inseguro que otras personas adultas, animales domésticos o niños compartan la cama con el bebé.

¡La cama de los adultos no es un lugar seguro para acostar a dormir al bebé!

- La ropa de cama acolchada, como las almohadas, las sábanas y los edredones aumentan el riesgo de que tu bebé pueda sufrir una asfixia o el SMSL (SIDS)
- Los adultos u otros niños que duermen en la cama con el bebé pueden girar accidentalmente dejando atrapado al bebé debajo de ellos
- El bebé puede quedar atrapado entre el colchón y la pared, la cabecera o el pie de la cama u otro mueble
- Tu bebé puede caerse de la cama y sufrir un accidente

1314 Bedford Avenue, Suite 210 | Baltimore, MD 21208 | 800-221-7437 | www.firstcandle.org

¡Crea un ambiente seguro para acostar a dormir a tu bebé!



- Tu bebé debe dormir sobre un colchón duro, cubierto sólo por una sábana que ajuste firmemente en él
- Para que tu bebé se sienta cálido y seguro, utiliza una bolsa de dormir especial para bebés, y no ropa de cama suelta
- En la cuna del niño no debe haber chichoneras acolchadas ni otro dispositivo para ubicar al bebé en determinada posición
- ¡Siempre debes acostar a tu bebé boca arriba para dormir!

¡Cada vez que viajes o visites a otra familia, controla que el lugar en el que duerme tu bebé sea seguro!

Las investigaciones demostraron que el uso del chupete disminuye significativamente

- Ofrece a tu bebé un chupete durante la siesta y el sueño nocturno
- Si estás amamantando a tu bebé, espera a que éste tenga un mes de vida para ofrecerle el chupete
- Nunca utilices el chupete como reemplazo de los cuidados del niño o su alimentación
- Si tu bebé perdió el chupete mientras dormía, puedes introducirlo en su boca nuevamente y sin problemas
- Nunca utilices sustancias dulces para endulzar el chupete
- No utilices collares ni cintas para atar el chupete al cuello de tu bebé o a su vestimenta
- Cuando tu hijo cumpla un año de edad, es hora de abandonar el chupete

La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica aclara que el chupete no causa defectos dentales a largo plazo, incluso si el niño llega a los tres años de edad utilizando el chupete.

¡La leche materna es la mejor alimentación para tu bebé!

- Si puedes hacerlo, amamanta a tu bebé como mínimo durante sus primeros seis meses de vida
- Recuerda, los momentos en que tienes a tu bebé en brazos para amamantarlo le brindan mucho amor y fortalecen el vínculo
- La lactancia materna ayuda a tu bebé a estar protegido contra varias enfermedades y a mantenerlo saludable
- Estar con tu bebé en la cama es bueno mientras tu bebé está despierto. Pero cuando llega el momento de dormir, debes acostarlo en su cuna ubicada junto a tu cama
- Las investigaciones han demostrado que ofrecer un chupete a tu bebé cuando tiene un mes de vida no interfiere en la lactancia materna




First Candle

• Helping Babies Survive & Thrive •

1314 Bedford Avenue, Suite 210 | Baltimore, MD 21208
800-221-7437 | www.firstcandle.org

El objetivo de la campaña llamada First Candle's **Bedtime Basics for Babies**® Campaign es que cada padre esté informado acerca de qué es una cuna segura, así como de la importancia de un sueño seguro para el bebé. Las muertes de bebés causadas por

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527.
- Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



4800 Sand Point Way NE
PO Box 5371
Seattle, WA 98145-5005

206-987-2000 (voz)
1-866-987-2000
(Número gratuito para uso comercial)
1-866-583-1527 (línea de gratuita de interpretación)

www.seattlechildrens.org

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201.

Este manual ha sido revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su hijo.

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados

5/18
Tr (lv/jw)
PE1247S
