

Lactancia: cómo apoyar a la madre que amamanta

Dar el pecho es una tarea muy importante para la madre; toma mucho tiempo, energía emocional y, a veces, puede ser muy difícil. Contar con el apoyo de un compañero, familiar o amigo puede ayudar a la madre a enfocarse en aprender a amamantar, una habilidad que toma tiempo. Estas son ideas que puede usar para apoyarla durante la lactancia.

Para más información

- Servicio de Lactancia
206-987-1420
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

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. Mencíonele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

1. Fíjese si el bebé da señales de que quiere comer (chupándose los puños, lamiéndose los labios, moviéndose) y prepárelo para amamantar: cámbiele el pañal, háblele suavemente, levántelo y llévelo con su mamá.
2. Si el bebé está inquieto justo antes de comer, trate de calmarlo antes de llevarlo con su madre; puede mecerlo o moverlo suavemente en sus brazos.
3. Ayude a la mamá colocándole una almohada sobre el regazo y poniendo la cabeza del bebé del lado que va a amamantar; ayude a la mamá a sostener al bebé en una posición cómoda.
4. Ayude a la mamá a mantener al bebé alerta y despierto mientras está en el pecho; hágale cosquillas en los pies o frótle suavemente la espalda.
5. Cuando el bebé termine de amamantar de un lado, ayude a colocarlo en posición para eructar (o hágalo eructar usted), luego ayude a colocarlo en posición para el segundo lado.
6. Cuando termine de amamantar ofrezca cargar al bebé. Aconséjele a la mamá que duerma cuando el bebé duerme.
7. Recuérdele a la mamá y al bebé que aprender sobre la lactancia requiere tiempo y práctica y que, con el tiempo, se hace más fácil.
8. Dele algo de comer y agua a la madre mientras amamanta. Aliméntela si ella tiene las manos ocupadas.
9. Ocúpese de las tareas domésticas y de la comida, de otros niños y de las visitas, para que la mamá pueda concentrarse en la lactancia.
10. Préstele atención cuando le hable de lo que siente y aliéntela. Dígale que lo está haciendo muy bien y recuérdale por qué fue que ella quien decidió amamantar.

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 volante fue 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.

Lactation: How to Support a Breastfeeding Mom

Breastfeeding is an extremely important job for a mom; it takes lots of time and emotional energy and can be really hard at times. Having the support of a partner, family member or friend can help mom focus on doing her best to learn how to breastfeed, a skill that takes time to learn. Here are some ideas to support a breastfeeding mom.

To Learn More

- Lactation Services
206-987-1420
- Ask your child's healthcare provider
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

1. Watch baby for early feeding cues (sucking their fists, licking lips, wiggling around) and get baby ready for breastfeeding: change their diaper, talk gently to babe, pick baby up and bring to mom.
2. If babe is fussy just before feeding, try to calm baby before bringing to mom by swaying or gently moving while holding baby.
3. Help mom by getting her a pillow in place on her lap, and placing baby on the side mom is ready to feed on; help mom get her arms and baby into a comfortable position.
4. Help mom keep baby awake and alert and sucking at the breast – tickle baby's toes, gently rub their torso.
5. When baby is done nursing on the first side, help mom bring baby into a burping position (or you burp the baby), then help get baby into position for the second side.
6. When babe is done nursing, offer to hold baby. Suggest that mom sleep whenever baby sleeps.
7. Remind mom and baby that breastfeeding takes time and practice to learn and that it gets easier over time.
8. Bring mom a snack and some water while she's breastfeeding. Feed it to her if her hands are busy.
9. Take care of household tasks and food, other children and guests so that mom can focus on breastfeeding.
10. Be there to listen to how mom is feeling and encourage her. Tell her she is doing a great job and help to remind her why she chose to breastfeed.

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.