

LA EXPERIENCIA EN EL HOSPITAL

Qué esperar y cómo convertirla en un recuerdo memorable



LISTA DE CONTACTO

Nombre:

Dirección:

Obstetra:

Pediatra:

Clínica de WIC:.....

Asesora compañera/Asesora en lactancia:

Hospital:

Emergencias:

Notas:

.....

.....

.....

.....



A close-up photograph of a woman with long dark hair holding a newborn baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wrapped in a white cloth with blue floral patterns. The image is partially obscured by a white curved shape that contains the text.

Mantenga recuerdos bonitos A SU MANERA.

Tener un bebé es un momento hermoso, pero para algunas mujeres la experiencia del nacimiento puede ser diferente a lo previsto. Este libro ofrece consejos y herramientas, como el Plan de alimentación del lactante, que la ayudarán a controlar lo que sucede con usted y el bebé en el hospital. Úselo para asegurarse de que usted y el recién nacido tengan una experiencia maravillosa.

Su EMBARAZO

APRENDA TODO LO QUE PUEDA SOBRE LA LACTANCIA.

Lea los libros y mire los DVD que obtenga del programa WIC. Tome clases prenatales y sobre lactancia en su hospital local o la clínica de WIC, visite www.breastfeedingpartners.org. Cuanto más sepa sobre la lactancia, más fácil será, porque usted tendrá una mejor idea sobre lo que debe esperar.



CREE UN SISTEMA DE APOYO.

La familia

Comparta el libro, los folletos y los DVD que reciba de WIC con las personas que la ayudarán cuando nazca el bebé, especialmente su pareja y su madre. A medida que su pareja y su madre sepan más sobre la lactancia, podrán apoyarla y estar mejor preparados para ayudarla cuando nazca el bebé.

HOSPITAL

Aprenda más sobre la lactancia.
Visite el sitio web desarrollado especialmente para usted.
www.breastfeedingpartners.org



breastfeedingpartners.org

SU PROFESIONAL DE LA SALUD ES SU ELECCIÓN.

Encuentre un profesional de la salud que respalde la lactancia. Indique a su médico que usted planifica lactar.

¿QUÉ PUEDE HACER WIC POR USTED?

Solicite conocer a una compañera consejera de WIC durante el embarazo y pídale su información de contacto. Las compañeras consejeras son madres de WIC que dieron de lactar a sus bebés y que están capacitadas para ayudar a las madres a lactar. Ellas pueden responder a las preguntas sobre los servicios de WIC, ofrecer referencias sobre otros programas de asistencia, y brindar consuelo y ánimo a las nuevas madres.



PLANIFIQUE LA LACTANCIA EXCLUSIVA

La lactancia exclusiva significa que su bebé solo se alimentará con su leche materna. La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses. La lactancia exclusiva durante las primeras 4 a 6 semanas es sumamente importante para establecer un buen suministro de leche. Las primeras semanas de lactancia "regulan" su suministro de leche. Es como si el bebé pidiera exactamente la cantidad correcta de leche que necesita para crecer. Usar fórmula durante las primeras semanas puede regular el suministro de leche con un volumen menor al que necesita el bebé. Si su volumen de leche se regula con un volumen mayor, será más fácil mantener el suministro en caso de que necesite usar biberones más adelante, como cuando vuelva a trabajar o a estudiar.



En el HOSPITAL

PLANIFIQUE LIMITAR LA CANTIDAD DE VISITANTES.

Deberá alimentar al bebé mediante la lactancia cada dos o tres horas. Muchos visitantes pueden causar intranquilidad.

Recuerde que habrá muchos miembros del personal del hospital entrando y saliendo de la habitación: el personal de enfermería, su médico, el pediatra,

el funcionario encargado del certificado de nacimiento, el fotógrafo, el personal del servicio de comedor, el personal de limpieza, y otros. Al limitar la cantidad de visitantes personales, podrá disminuir las distracciones, y contará con suficiente tiempo para la lactancia y el importante contacto piel a piel.

PARA EVITAR MOMENTOS INCÓMODOS CON LOS VISITANTES:

- Pídale que toquen la puerta y esperen una respuesta antes de entrar en la habitación.
- Pida a algunos que hagan una llamada telefónica en lugar de visitarla en el hospital, o que esperen a que usted y el bebé estén en casa para visitarlos.
- Indíqueles que a menudo va a lactar y a practicar el contacto piel a piel.





PRACTIQUE EL CUIDADO PIEL A PIEL.

El cuidado piel a piel debe implementarse inmediatamente después del nacimiento durante 30 minutos como mínimo, y luego con tanta frecuencia como sea posible. El cuidado piel a piel es sostener al bebé vestido solamente con el pañal y una gorra junto a su piel desnuda, usando una manta para cubrir la espalda del bebé. Solicite al personal del hospital si ellos pueden hacer los procedimientos de rutina de los recién nacidos con el bebé sobre su pecho en lugar de llevárselo. Los bebés que reciben cuidado piel a piel tienen más posibilidades de lactar adecuadamente y a menudo, lo cual es importante para establecer su suministro de leche. Sostener al bebé con contacto piel a piel ayuda a que el bebé se sienta seguro.





EVITE LOS BIBERONES O CHUPETES.

Debe evitar el uso de biberones o chupetes en forma temprana porque esto puede hacer que usted no alcance un buen suministro de leche. El bebé debe alimentarse solamente del pecho durante las primeras semanas.



ALIMENTE AL BEBÉ TAN PRONTO COMO SEA POSIBLE DESPUÉS DEL PARTO.

El bebé estará alerta e interesado en lactar en la primera o segunda hora después del nacimiento. Informe al personal del hospital que desea lactar dentro de los primeros 30 minutos o una hora, si es posible.

Si la someten a un parto por cesárea de emergencia y no está en condiciones de lactar inmediatamente después del nacimiento, informe al personal del hospital que desea comenzar con la lactancia tan pronto como sea posible.

Si en cualquier momento el bebé tiene dificultad para succionar o pegarse al pecho, pida ayuda de inmediato.

PIDA QUE DEJEN AL BEBÉ EN LA MISMA HABITACIÓN QUE USTED EN TODO MOMENTO.

Compartir la habitación le permitirá conocer los signos tempranos de hambre del bebé para poder alimentarlo desde que los emita. Los signos tempranos de hambre incluyen el movimiento de los labios, el hociqueo, chuparse los dedos o las manos. La agitación y el llanto son signos tardíos de hambre.

Si deben llevarse al bebé para realizarle un procedimiento médico, envíe a la persona que la acompañó durante el nacimiento para calmar al bebé. Se puede usar un chupete para reconfortar al bebé durante procedimientos como extracciones de sangre, chequeos, el baño o la circuncisión. Si utiliza un chupete para estos procedimientos, retíreselo tan pronto como traigan al bebé de vuelta. La lactancia calmará al bebé.





EL CALOSTRO ES SUMAMENTE IMPORTANTE PARA EL BEBÉ.

El calostro es la leche que se produce durante los primeros días después del nacimiento del bebé. A menudo es espesa y puede ser de color transparente o amarillento. El calostro recubre el interior del organismo del bebé y ayuda a prevenir alergias, virus e infecciones. El calostro ofrece mucha protección, es como administrarle al bebé la primera inmunización.

Usted producirá cantidades muy pequeñas de calostro el primer día. A medida que aumenta el tamaño del estómago del bebé, se incrementa el suministro de leche.

La mayoría de los bebés se duerme profundamente durante unas dos horas después de nacer y puede ser difícil despertarlos durante las primeras 24 horas. Es importante que despierte al bebé para alimentarlo cada dos o tres horas.

Si tiene problemas para despertar al bebé, implemente el contacto piel a piel, que a menudo despertará al bebé.





LOS CALAMBRES DEL ÚTERO SON HABITUALES.

Después del parto, es posible que tenga calambres durante la lactancia. Se sienten como calambres menstruales o una versión más leve de los calambres del útero que se sienten durante el parto. Se deben a que el útero está recuperando el tamaño de antes del embarazo. Los calambres durante la lactancia disminuirán a medida que su organismo se recupere.



SOLICITE VER A UNA ASESORA EN LACTANCIA.

Incluso si considera que la lactancia es adecuada, es buena idea pedir que alguien se fije en la posición y prensión del bebé. Esto permitirá que esa persona le dé consejos para evitar los dolores y reconocer cuándo el bebé tiene hambre o está satisfecho.

Si el bebé tiene problemas para pegarse al pecho, pida ayuda.

SI EL BEBÉ NO LOGRA LACTAR, PIDA UN SACALECHES.

Si por algún motivo el bebé no logra lactar, es importante que comience a sacarse leche (con un sacaleches eléctrico) pronto después del parto. Si necesita un sacaleches por un período mayor a su internación, comuníquese con la oficina de WIC tan pronto como sea posible. Asegúrese de informar a WIC que necesita un sacaleches y el motivo, de modo que puedan suministrarle el sacaleches tan pronto como lo necesite.



LA ADMINISTRACIÓN TEMPRANA DE DEPO-PROVERA PUEDE REDUCIR EL SUMINISTRO DE LECHE.

Es frecuente que los profesionales de la salud le inyecten Depo-Provera, un tipo de método anticonceptivo, antes de que le den el alta del hospital. La inyección de Depo-Provera puede retrasar o evitar la producción de leche si se la ponen antes de que se establezca adecuadamente el suministro de leche. Si desea usar Depo-Provera como método anticonceptivo, se recomienda que espere a que se establezca el suministro de leche antes de que le pongan la inyección.



ESTÉ ATENTA A LA PUBLICIDAD SOBRE FÓRMULAS.

Es posible que le ofrezcan un bolso gratuito con pañales que contiene fórmula del hospital. Los fabricantes de fórmula distribuyen muestras de fórmula gratuitas y cupones de descuento a los médicos y hospitales por el siguiente motivo:

- La investigación indica que las madres que aceptan un bolso de regalo de fórmula tienen más posibilidades de interrumpir la lactancia exclusiva de sus bebés hacia las 10 semanas de edad. En este caso, las familias deben comprar su propia fórmula durante el resto del primer año del bebé.

Recuerde que cualquier cantidad de fórmula que le dé al bebé durante el primer mes puede reducir su suministro de leche. Es muy importante que alimente al bebé exclusivamente mediante la lactancia durante el primer mes para proteger su suministro de leche.



PREGUNTE EN EL HOSPITAL QUÉ TIPO DE APOYO PARA LA LACTANCIA OFRECEN DESPUÉS DEL ALTA.

Muchos hospitales ofrecen visitas de asistencia con la lactancia después del alta. También puede comunicarse con la oficina de WIC y hablar con una asesora en lactancia. Es posible que la lactancia requiera un poco de práctica para usted y el bebé. No tema pedir ayuda tan pronto como considere que la necesita.



UNA VEZ EN CASA, DELE A SU BEBÉ SOLO LECHE MATERNA.

Un solo biberón de fórmula:

- puede reducir su suministro de leche materna.
- puede aumentar el riesgo de que el bebé desarrolle alergias y diabetes, y enfermedades intestinales y bacterianas.
- disminuye el efecto protector que la leche materna le otorga a su bebé.
- puede producir el destete prematuro.



LISTA DE COSAS QUE EMPACAR PARA EL HOSPITAL

PARA LA MAMÁ, DURANTE EL PARTO:

- ☐ Su **Plan de alimentación del lactante**, y cualquier otro consejo sobre la lactancia, el parto y notas o pautas sobre el nacimiento
- ☐ Anteojos, estuche y solución para lentes de contacto
- ☐ Artículos para masajes: pelotas de tenis o masajeadores de madera
- ☐ Artículos para la comodidad: loción y medias (para los pies fríos)
- ☐ Reproductor de casete o CD y música seleccionada para ayudar a la relajación
- ☐ Algo para abanicarse (abanico de papel o de plástico individual)
- ☐ Artículos para el cuidado dental: pasta dental, cepillo de dientes
- ☐ Dos almohadas de tamaño regular (con fundas de color brillante y distintivo, difíciles de perder)
- ☐ Cámara fotográfica o de video, cinta, tarjeta digital, baterías adicionales o cargador de baterías... ¡y más cinta!
- ☐ Lista de nombres y números de teléfonos de las personas a las que quiere informar
- ☐ Tarjetas de llamadas para llamar a larga distancia y a teléfonos celulares
- ☐ Bocado y bebidas



PARA LA MAMÁ, DESPUÉS DEL PARTO:

- ☐ Ropa confortable y suelta para sentarse cómodamente y lactar
- ☐ Pantuflas, medias y ropa interior adicional
- ☐ Sujetador (brassier) para lactancia o sujetador deportivo con buen ajuste
- ☐ Champú, acondicionador, cepillo/peine, y otros artículos para el pelo, como pasadores y bandas de goma
- ☐ Maquillaje, desodorante, hidratante o bálsamo labial
- ☐ Libro de "recuerdos" del bebé, para las huellas del bebé, o nombres del personal y firmas de los visitantes
- ☐ Artículos de entretenimiento (libros, crayones, juegos), especialmente si recibirá la visita de niños en el hospital
- ☐ Ropa y calzado para vestir cuando vuelva a su casa (ropa suelta; algo que podría usar con cinco meses de embarazo)

PARA EL BEBÉ:

- ☐ Tarjeta para la cuna que indique que el bebé ya se alimentó
- ☐ Ropa para la foto del bebé en el hospital
- ☐ Ropa para vestir al bebé cuando lo lleven a casa
- ☐ Ropa para la internación (si desea vestir al bebé con algo más que una camiseta y un pañal)
- ☐ Manta(s) y ropa abrigada para llevar al bebé a casa (según la estación)
- ☐ Asiento de seguridad para el automóvil

Antes de agarrar la fórmula, agarre el teléfono y llame a **WIC** para obtener ayuda.

La leche materna es un regalo saludable para su bebé que durará toda una vida. Tiene solo una oportunidad para darle este regalo a su bebé.

**Usted puede lograrlo.
WIC puede ayudar.**

¡LA LACTANCIA
ES UN REGALO MUY
ESPECIAL PARA
SU BEBÉ!

¿Tiene preguntas sobre la lactancia?

WIC puede ayudar.

Para encontrar una agencia de WIC cercana, llame a la línea directa de Growing Up Healthy (Creciendo sanos) al **1-800-522-5006**

www.breastfeedingpartners.org

*Texto adaptado del Programa WIC
del Departamento de Servicios de Salud
del Estado de Texas.*



**WIC
Program**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Me llamo _____ y mi meta es alimentar a mi bebé exclusivamente mediante lactancia.

Los beneficios de la lactancia son muy importantes para mí y mi bebé. Pido que se sigan estas pautas siempre que, desde el punto de vista médico, sean seguras para mí y mi bebé.

Si no puedo contestar preguntas sobre las prácticas de alimentación del lactante, consulte a la persona que me acompaña durante el nacimiento _____ o a mi médico, _____

Ambos apoyan mi decisión de lactar.

MARQUE TODAS LAS OPCIONES QUE CORRESPONDAN:

☐ LACTANCIA EXCLUSIVA

Mi meta es alimentar a mi bebé exclusivamente mediante la lactancia. No deben alimentar a mi bebé con complementos antes de consultarlo conmigo o quien me acompaña durante el nacimiento. Requiero que mi bebé se alimente solamente de mi pecho para lograr establecer un buen suministro de leche.

☐ NI BIBERONES NI CHUPETES

No deben ofrecerle a mi bebé pezones artificiales, incluyendo chupetes o cualquier tipo de biberón con fórmula, agua o agua azucarada. Si existe algún motivo médico para administrar complementos, primero quisiera conversar con una asesora en lactancia o un pediatra sobre los métodos alternativos de alimentación con leche extraída de mi pecho.

☐ CONTACTO PIEL A PIEL

Cuando nazca mi bebé, quisiera que lo coloquen sobre mi pecho, con su piel en contacto con mi piel, durante al menos treinta minutos. Si es posible, realicen las evaluaciones de rutina de los recién nacidos con el bebé sobre mi pecho. Durante nuestra internación, quisiera sostener a mi bebé con su piel en contacto con mi piel el mayor tiempo posible. Si se requiere calor adicional, pueden colocar una manta sobre nosotros, pero no entre nosotros.

☐ LA PRIMERA HORA

Ayúdennme a iniciar la lactancia entre los 30 minutos y la primera hora del parto. Esto significa colocar a mi bebé con su piel en contacto con mi piel tan pronto como sea posible después del parto, y ayudarme a iniciar la lactancia cuando mi bebé parezca estar preparado (por ejemplo, si hociquea, si se lame los labios, etc.) No deben forzar a mi bebé a que tome el pecho si no muestra signos de estar preparado. En cambio, mantengan a mi bebé con su piel en contacto con mi piel hasta que esté preparado para pegarse al pecho.

☐ EXÁMENES DE RUTINA

Examinen a mi bebé mientras yo esté presente; no lo alejen de mí a menos que necesite un tratamiento médico que no pueda hacerse en la habitación.

☐ CESÁREA DE EMERGENCIA

Si me practican una cesárea, quisiera sostener a mi bebé con su piel en contacto con mi piel tan pronto como sea posible después de la cirugía. Si no puedo sostener a mi bebé durante algún tiempo después del parto, permítan que mi pareja sostenga al bebé con su piel en contacto con la del bebé.

☐ HABITACIÓN COMPARTIDA

Quisiera compartir la habitación con mi bebé las 24 horas del día para que tengamos suficiente tiempo de contacto piel a piel y para conocer los signos de hambre de mi bebé y alimentarlo desde que emita alguno. Si por algún motivo estamos en lugares separados, traigan al bebé conmigo ante los primeros signos de hambre, como chuparse las manos, hacer sonidos de succión, mover rápidamente los ojos u hociquear.

☐ ASISTENCIA CON LA LACTANCIA

Ensénennme a identificar una buena prensión del seno y a corregir la posición y prensión del bebé en caso de que deba mejorarlas. Ensénennme a reconocer los signos iniciales de hambre del bebé y a saber si mi bebé se está alimentando correctamente.

☐ SACALECHES

Si mi bebé no puede lactar o está separado de mí por motivos médicos, quisiera usar un sacaleches dentro de las 6 horas del parto. Si consideran que voy a necesitar usar un sacaleches durante un período mayor a mi internación o si no hay un sacaleches eléctrico doble disponible, recuérdennme que debo comunicarme con la oficina de WIC.

☐ BOLSOS DE REGALO AL MOMENTO DEL ALTA

No deseo recibir un bolso de regalo al momento del alta que contenga fórmula y tampoco deseo ver materiales de promoción o comercialización sobre la leche artificial para bebés.

☐ APOYO PARA LA LACTANCIA DESPUÉS DEL ALTA

Deseo recibir información de contacto sobre el apoyo para la lactancia en caso de que necesite ayuda para lactar cuando mi bebé y yo estemos en casa.

PLAN DE ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE

Un Plan de alimentación del lactante es un plan de acción que establece las metas deseadas de su experiencia en el hospital y de alimentación del lactante para su familia y sus profesionales de la salud. Marque las opciones que desee o que quisiera consultar con el personal del hospital.

El plan puede completarse con la familia y compartirse con:

- ☐ Su médico
- ☐ El pediatra
- ☐ El personal del hospital

El lugar más importante al que debe llevar el Plan de alimentación del lactante es el hospital, por lo que no debe olvidar empacarlo en el bolso del hospital. Solicite al personal del hospital que anexe este plan a su historia clínica. El plan servirá para refrescarle la memoria a su profesional de la salud mientras usted esté en el parto.

Cuando se produzcan los cambios de turno del personal, recuérdelos que su Plan de alimentación del lactante está anexo a su historia clínica.

Esto hará que los nuevos miembros de su equipo médico, como por ejemplo un profesional de la salud de guardia y el personal de enfermería durante el parto, estén al tanto de sus preferencias.

