

La lactancia materna: Consejos que le servirán antes, durante y después de su estancia en el hospital

La lactancia materna tiene beneficios poderosos para usted y su bebé.

Como madre, una de las cosas más importantes que usted decidirá es cómo alimentar a su bebé. Intermountain Healthcare apoya la lactancia materna y se le anima a considerar los siguientes beneficios:

- Es la fuente natural de los nutrientes que su bebé necesita
- Menos riesgo del Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés)
- Menos infecciones del oído y respiratorias para su bebé
- Mejora el desarrollo del cerebro del recién nacido
- Menos riesgo de que su bebé tenga sobrepeso
- Menos riesgo de diabetes para usted y su bebé
- Menos riesgo de depresión postparto para usted
- Menos riesgo de cáncer de mama y de ovario para usted
- Recuperación más rápida para usted

La lactancia materna es una habilidad. Busque apoyo y ayuda.

La lactancia materna es natural para usted y su bebé, pero es una habilidad que debe aprender. Hable y haga preguntas acerca de la lactancia materna antes de que nazca su bebé y durante su estancia en el hospital. Esto le ayudará a seguir lactando después de regresar a casa.

Consejos para ANTES de ir al hospital

- **Aprenda acerca de la lactancia materna.** Conéctese a la red, lea libros, tome una clase y hable con otras madres que han alcanzado sus metas en lactancia materna. Los vínculos del cuadro debajo de la foto son un buen lugar para aprender más.
- **Busque el apoyo de su pareja.** Vayan a clases de lactancia materna y lean los materiales juntos.
- **Crea un equipo de apoyo.** Pregúnteles a familiares o amigas que han lactado si usted les puede llamar cuando necesite ayuda o apoyo.

Este folleto le brinda información para ayudarle en la lactancia de su bebé. Siga estos consejos, y hable con su médico o enfermera.

El contenido proviene de la campaña Speak Up, una iniciativa de la Comisión Conjunta, el organismo de acreditación de salud más grande del país que promueve la calidad y seguridad, y los siguientes partidarios:

- Academia de Medicina de Lactancia Materna
www.bfmed.org
- Academia Americana de Pediatría
www.aap.org
- Asociación de Enfermeras de la Salud de las Mujeres, Obstetricia y Neonatal
www.awhonn.org
- Baby-Friendly USA, Inc.
www.babyfriendlyusa.org
- Centros de Control y Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/breastfeeding
- Fundación March of Dimes
www.marchofdimes.com
- Comité de Lactancia Materna de los Estados Unidos
www.usbreastfeeding.org

- **Hable con su médico o enfermera acerca de la lactancia materna.** Pregunte que sucede en el hospital después de que nazca su bebé. Dígale a su médico o enfermera que quiere lactar durante la primera hora, a menos que no sea posible por razones médicas.
- **Pregúntele a su médico o enfermera acerca de las opciones de parto** y cómo pueden afectar la lactancia materna.
- **Si usted tiene un plan de parto, incluya que desea lactar.**
- **Pregunte si el hospital cuenta con un especialista en lactancia materna.** Ellos están capacitados para proporcionar ayuda adicional si usted tiene problemas con la lactancia materna. Pregunte como puede ponerse en contacto con un especialista en lactancia materna.
- **Visite al médico o enfermera de su bebé.** Pregunte como le pueden ayudar a usted y a su bebé a iniciar lactancia materna. Pregunte si trabajan con un especialista en lactancia materna.

Consejos para DURANTE su estancia en el hospital

Cuando vaya al hospital, hable acerca de su deseo de lactar. Dígales a sus médicos y enfermeras que usted desea lactar lo más pronto posible después de que nazca su bebé. Asimismo, promueva el vínculo con su bebé y establezca unas buenas bases para lactar; siga estos consejos:

- **Pida que coloquen a su bebé en contacto con su piel tan pronto nazca.** Permanezca con el bebé en contacto con su piel hasta después de la primera lactancia. El contacto con la piel de su bebé puede ayudar con la temperatura y respiración normal del bebé. También puede ayudarle a aumentar la producción de leche.
- **Permanezca cerca durante los exámenes del recién nacido.** Dígales a los cuidadores que usted quiere lactar antes y durante los exámenes de su bebé. Muchos exámenes se pueden hacer mientras su bebé está en contacto con su piel. Si se llevan a su bebé para hacer un examen, pida acompañarles.

¿Qué pasa si tengo un parto por cesárea?

Usted aun puede estar en contacto con la piel de su bebé y lactar. Usted debe poder hacer esto dentro de las primeras dos horas, a menos que exista una razón médica para no hacerlo.

¿Qué pasa si tengo más de un bebé?

Normalmente, usted puede lactar si tiene más de un bebé. Su cuerpo producirá suficiente leche para alimentar a todos sus bebés.

- **Pida que su bebé permanezca en su habitación.** El “Alojamiento conjunto” promueve el contacto con la piel de su bebé y le ayuda a reconocer las señales de alimentación temprana tal como cuando el bebé empieza a succionar su puño.
- **Dígale al personal que no quiere que se le dé fórmula a su bebé** a menos que exista una razón médica para ello.
- **Pida al personal que no le den un chupón o mamila a su bebé.** No se le deben dar estos hasta que su bebé tenga cuatro semanas de nacido, después de que la lactancia esté bien establecida.
- **Pídale a su enfermera que le ayude a lactar.** La enfermera debe observarla lactando varias veces antes de salir del hospital. Si se le dificulta incluso después de haber trabajado con su enfermera, hable con un especialista en lactancia.
- **Hable con su médico, enfermera o especialista en lactancia acerca de lo que debe comer y beber** mientras está lactando.

- **Lávese las manos a menudo,** especialmente antes de tocar a su bebé. Observe que las visitas y los cuidadores se laven las manos también. Si necesita recordárselo, dígales.

¿Qué pasa si mi bebé está enfermo o es prematuro y no lo puedo lactar?

La leche materna puede ayudarle a su bebé a mejorar más rápido y a desarrollarse adecuadamente. Pregúntele a sus enfermeras o al especialista en lactancia acerca de bombear su leche para que pueda alimentar a su bebé.

- **Antes de salir del hospital, pregunte acerca de a quién puede llamar para hacer preguntas sobre la lactancia.** Pregunte por los contactos de un grupo de apoyo de lactancia en su área.

Consejos para DESPUÉS de salir del hospital

La vida con un recién nacido puede ser un reto. Durante las primeras semanas, la mayoría de los bebés no tienen un horario regular para comer o dormir. Los siguientes consejos le pueden ayudar a continuar lactando cuando regrese a casa.

- **Descanse. Recupérese. Enfóquese en su bebé.** Planee pasar mucho tiempo descansando, sosteniendo a su bebé en contacto con su piel y lactando. Durante las primeras semanas, su bebé no debe pasar más de tres o cuatro horas sin comer.
- **Planee ver al médico o a la enfermera** de su bebé dentro de 48 horas de haber regresado a casa desde el hospital, o antes de 24 horas si su bebé tiene un problema de salud. El médico o la enfermera se asegurarán de que su bebé esté sano y tenga suficiente alimento.
- **Mantenga a su bebé donde lo pueda escuchar.** Esto le ayudará a responder rápidamente a las señales tempranas de alimentación de su bebé.
- **Si tiene preguntas o si la lactancia le es dolorosa, llame a un experto.** La lactancia materna puede ser incómoda, pero no debería doler. Asimismo, no se sienta avergonzada si usted necesita pedir ayuda. Incluso si usted ha lactado antes, cada bebé es diferente.

¿Qué pasa si me enfermo? ¿Debo dejar de lactar?

Continúe lactando. Asegúrese de informar a su médico o enfermera que usted está lactando. Usted puede lactar de manera segura, incluso mientras está tomando la mayoría de medicamentos.

Breastfeeding: Tips for Before, During, and After Your Hospital Stay