



Guía para una lactancia exitosa
para pacientes y familias

NEW BEGINNINGS



Saint Francis Hospital
Trinity Health

Pasos del bebé

El bebé, no el reloj

Alimente a su bebé cuando detecte señales de apetito: succiona, chupa, se lleva las manos a la boca, busca el pecho o hace movimientos oculares rápidos. Una vez agarrado, permita que un bebé que succiona y traga se alimente durante el tiempo que desee. Si el bebé suelta el pecho, ofrézcale el otro.

Posición correcta y agarre correcto

Ubique al bebé con el rostro hacia su pecho, la nariz a la altura del pezón, con la boca bien ABIERTA, la cabeza inclinada hacia atrás, el mentón apoyado en el pecho y los labios desplegados hacia afuera. Con la posición y el agarre correctos, amamantar debería ser cómodo.

Temprano y a menudo

Amamante a su bebé lo antes posible después del parto, y luego 8 a 12 veces cada 24 horas. Aliméntelo de acuerdo con las señales de apetito. La alimentación frecuente ayuda a generar su suministro de leche.

Evitar biberones y chupetes

Si es médicamente necesario, se pueden dar suplementos de la leche materna usando métodos de alimentación alternativos como un vaso, una cuchara o los dedos. El uso de chupete puede reducir el suministro o generar confusión con el pezón.

Piel con piel

Entre sesiones de lactancia, mantenga a su bebé piel con piel sobre su pecho. Esto mantendrá al bebé cálido, regulará el azúcar en la sangre y la respiración, y hará que su bebé se sienta seguro y amado. Usted verá las señales de apetito y sabrá cuándo amamantar a su bebé.

Cuidar bien a la mamá

Las madres lactantes deben seguir una dieta nutritiva, beber líquidos para mantenerse hidratadas y descansar siempre que el bebé descanse.

El estómago de un recién nacido



Día uno

Del tamaño de
una cereza
5 – 7 ml
1 – 1.4 tsp



Día tres

Del tamaño de
un nuez
22 – 27 ml
0.75 – 1 oz



Una semana

Del tamaño de
un damasco
45 – 60 ml
1.5 – 2 oz



Un mes

Del tamaño de un
huevo grande
80 – 150 ml
2.5 – 5 oz

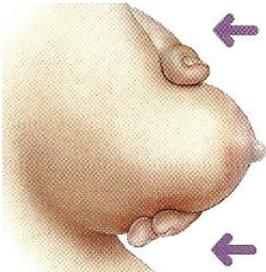
Extracción manual



1. Masajee



2. Sujete



3. Retraiga hacia el pecho



4. Apriete

www.bfmedneo.com/resources/videos

med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk



Cómo generar y mantener un suministro de leche

El posicionamiento y el agarre correctos garantizarán comodidad y un buen flujo de leche al bebé.

- Cuando el bebé abre la boca ampliamente, con suavidad pero de forma rápida, traiga su espalda y sus hombros hacia su pecho. Acerque el bebé a usted, no usted al bebé.
- Intente que el labio inferior del bebé quede lo más lejos de la base del pezón como sea posible. El labio superior estará más cerca del pezón que el labio inferior. Esto lleva primero el mentón del bebé hacia el pecho.
- El labio superior tocará su pecho en segundo lugar y la nariz del bebé deberá estar alejada del pecho.



- **No empuje la cabeza del bebé.** Si empuja la cabeza del bebé, forzará el mentón contra su propio pecho, lo que hará que sea casi imposible lograr un agarre correcto y profundo.
- Una vez agarrado, el labio superior del bebé estará más cerca del pezón y su areola todavía será visible. El labio inferior del bebé podrá cubrir la areola.
- Su pezón estará "descentrado" en su boca. El mentón del bebé se hundirá en su pecho. Y su pezón estará profundamente dentro de su boca. Esto se conoce como agarre asimétrico.

Si el bebé no puede acercarse al pecho, comience la extracción dentro de 1 a 2 horas después del parto, luego comience a usar una bomba eléctrica doble de ciclo automático y grado hospitalario a las 6 horas del parto.

Bombee cada 2 a 3 horas durante un total de 8 a 12 sesiones de bombeo en 24 horas. Bombee ambos pechos al mismo tiempo, si es posible, durante 15 a 20 minutos, o 2 minutos adicionales después de que deja de salir leche, lo que sea más prolongado.

Las madres que realizan extracción manual 5 veces o más en los primeros 3 días, además de usar la bomba eléctrica, producen un 63% más de leche.

Piel con piel

Practique el contacto piel con piel, o el método canguro, ni bien el bebé esté estable y durante todo el tiempo y con la mayor frecuencia posible. El bebé debe estar desnudo, excepto por el pañal y un gorro de recién nacido, y se debe colocar sobre el pecho desnudo de la madre entre las mamas, con una manta que cubra a la madre y al bebé. Existen numerosos beneficios para la salud de la madre y el bebé, incluida la lactancia temprana y más exitosa, y una mayor producción de leche.

Extracción intensiva

La extracción intensiva es una opción que se puede incluir en las 8 a 12 sesiones de bombeo diarias:

- Realice una extracción doble durante 10 minutos, descanse 10 minutos, bombee 10 minutos; en otras palabras, bombee 10 minutos, descanse 10 minutos y así sucesivamente durante una hora.
- Por la noche o cuando visite a su bebé en la NICU, realice una extracción doble por 15 a 20 minutos cada hora durante 3 a 4 horas.

Cuando se prepare para la extracción, puede aplicar compresas tibias y húmedas en el pecho seguidas por masajes circulares que comienzan en la parte externa de la mama y se mueven hacia el pezón. Comprimir los pechos de forma intermitente durante la extracción puede aumentar el flujo de leche.

Al usar la bomba del hospital o una bomba de 2 fases en casa, enciéndala durante 5 minutos, apáguela y vuelva a encenderla inmediatamente. Apáguela, luego vuelva a encenderla cada 5 minutos por un total de 15 a 20 minutos. Este patrón puede estimular mejor el reflejo de bajada de la leche.

Relájese durante la extracción. Busque un lugar tranquilo y cómodo para realizar la extracción. Realice la extracción junto a la cuna del bebé después del contacto piel con piel o de un intento de amamantarlo. En casa, busque una foto del bebé. Pídale a un ser querido que masajee su cuello y hombros, y escuche música de relajación.

Cúbrase el pecho y las piezas de la bomba con una de las mantas de su bebé. Esto evitará que se quede mirando los frascos y se tense si la leche fluye lento.

- Informe a su médico o consultora en lactancia si está tomando medicamentos o productos fitoterapéuticos. Algunos medicamentos, métodos anticonceptivos o hierbas pueden afectar la producción de leche, aunque sean de venta libre.
- Coma bien. Manténgase hidratada y beba cuando sienta sed.
- Alimentos que mejoran la lactancia:
 - Avena (no instantánea), cebada y agua de cebada, vegetales color verde oscuro. **No existe un sustituto para el estímulo de la mama por parte del bebé o la bomba.**
- Evite los alimentos que disminuyen el suministro de leche:
 - Menta, salvia y perejil

Alivio de la ingurgitación

El secreto para minimizar la ingurgitación es asegurarse de que su bebé recién nacido esté bien ubicado y agarrado al pecho, y alimentarlo con frecuencia y sin restricciones después de su nacimiento.

La alimentación frecuente (8 a 12 veces en 24 horas) elimina el calostro y la leche entrante de modo que sea menos probable que se llene la mama posparto y se produzca una ingurgitación dolorosa.

Algunos bebés pueden lactar unos pocos minutos por hora, mientras otros pueden lactar durante horas seguidas. Este tipo de alimentación muy seguida es más frecuente en los días 2 y 3 después del parto, pero también ocurre en cualquier momento que el bebé atraviese un período de "crecimiento rápido".

Si su bebé todavía no logra agarrarse al pecho después de las primeras 24 horas, es importante que se realice extracciones con frecuencia (de 8 a 12 veces cada 24 horas) para imitar el patrón de lactancia del bebé, generar un suministro de leche suficiente y minimizar la ingurgitación.

Reemplazar algunas sesiones de alimentación con fórmula en las primeras semanas aumenta las probabilidades de ingurgitación. Si presenta ingurgitación, aquí le damos algunos consejos que pueden ayudar:

- Aplique compresas tibias o tome una ducha caliente antes de amamantar para ayudar a que la leche fluya.
- Masajee manualmente para estimular el flujo de leche.
- Despierte al bebé para alimentarlo con frecuencia.
- Si los pechos están demasiado llenos para que el bebé se agarre, realice una extracción manual o con bomba para ablandar la mama (1 o 2 cucharaditas).
- Aplique compresas de hielo después de amamantar para reducir la inflamación.
- En todo momento, use un sostén cómodo, que sujete bien y no quede apretado.
- Llame a una consultora en lactancia para pedirle ayuda.

Línea de atención sobre lactancia: 860-714-6025



Pautas para el almacenamiento de leche humana

Al seguir las técnicas recomendadas de almacenamiento y preparación, las madres lactantes y los cuidadores de bebés y niños lactantes pueden mantener la seguridad y la calidad de la leche materna extraída para resguardar la salud del bebé.

Estas son pautas generales para almacenar leche humana a diferentes temperaturas. Varios factores (volumen de leche, temperatura ambiente cuando se extrae la leche, fluctuaciones en el refrigerador y el congelador, y limpieza del entorno) pueden afectar el tiempo que se puede almacenar leche humana de forma segura.

| TIPO DE LECHE MATERNA | AMBIENTE 77 °F (25 °C) o menos | REFRIGERADOR 40 °F (4 °C) | CONGELADOR 0 °F (-18 °C) o menos |
|---|--|----------------------------------|--|
| Recién extraída o bombeada | Hasta 4 Horas | Hasta 4 Días | Dentro de 6 meses es óptimo. Hasta 12 meses es aceptable. |
| Descongelada, previamente congelada | 1–2 Horas | Hasta 1 Día (24 Horas) | NUNCA vuelva a congelar leche humana después de haberla descongelado. |
| Sobras de leche (el bebé no terminó el biberón) | Utilizar dentro de las 2 horas posteriores a que el bebé haya terminado de alimentarse. | | |

Lista de control de lactancia

El bebé debe tener al menos un pañal mojado una vez al día hasta la semana de vida, y luego deberá tener al menos 6 a 8 pañales mojados en 24 horas.

La evacuación intestinal debe ser color amarillo y deben ser al menos 4 en 24 horas durante las primeras semanas de vida.

Si puede responder "sí" a cada una de estas preguntas cuando su bebé tenga una semana de vida, entonces sabrá que lo está amamantando bien. Si responde "no" a alguna de estas preguntas, llame al proveedor de atención médica del bebé o a un grupo de apoyo en la lactancia. Recibir ayuda de forma temprana es mejor para disfrutar de la lactancia.

- ¿Todo está bien con la lactancia?
- ¿El bebé se agarra, succiona y traga mientras lo alimenta?
- ¿Se alimenta de 8 a 12 veces al día durante la primera semana?
¿Se le ofrece el pecho al bebé con frecuencia de acuerdo con las señales de apetito del bebé?
- ¿El bebé deja de alimentarse al soltar el pezón antes de que se le ofrezca el otro lado?
- ¿La madre y el bebé están cómodos durante la lactancia?
- ¿El bebé está satisfecho entre sesiones de alimentación y aumenta de peso?
- ¿Tiene el bebé al menos 4 evacuaciones intestinales al día?
- ¿Su bebé solo recibe leche materna (no fórmula ni agua)?
- ¿Su bebé se muestra feliz o somnoliento después de lactar?
- ¿Se sienten cómodos sus pechos y sus pezones?

Lactancia en la primera semana de vida

El primer estímulo de lactancia debe ser poco después del nacimiento, cuando el bebé generalmente se encuentra en estado de alerta. El bebé podría rozar con la nariz, acurrucarse, lamer o incluso agarrarse y succionar. Algunos bebés lloran. Recuerde, es la primera vez de muchas en las que usted y su bebé se irán conociendo. Calostro: la primera "leche" que se desarrolla en sus pechos para el bebé.

Ofrézcale al bebé el pecho y observe las señales de apetito del bebé que se indican a continuación.

Pautas generales:

- Mantenga al bebé cerca y acérquelo al pecho con frecuencia.
- Nunca es demasiado temprano para ofrecer el pecho.
- El bebé podría estar somnoliento en una sesión y más despierto al poco tiempo.
- Podría demorar algunos minutos que el bebé se agarre.
- Permita que el bebé suelte el primer pecho antes de ofrecerle el otro lado.
- Lactar es cómodo cuando el bebé se agarra correctamente.
- Las sesiones de lactancia deben ser frecuentes durante las primeras semanas. Observe al bebé, no el reloj.
- **Evite usar tetinas, chupetes y alimentos suplementarios** (a menos que el médico lo indique)

Pistas que indican que el bebé está listo:

- El bebé busca el pecho y comienza a llevarse el puño a la boca.
- El bebé se encuentra en un estado de sueño liviano o está despierto y tranquilo.
- Los recién nacidos mantienen sus ojos cerrados la mayor parte del tiempo.
- Cuando el bebé está profundamente dormido es más difícil despertarlo para alimentarlo.
- Si el bebé llora, tranquilícelo durante algunos minutos. Es mejor alimentar al bebé antes de que despierte por completo.

Instrucciones del alta

Objetivos de lactancia:

- 8-12 veces cada 24 horas.
- El agarre es cómodo y no es doloroso.
- Seguir las pistas del bebé, no el reloj.
- Permitir que el bebé detenga la lactancia: suelte el pecho o se quede dormido.
- Algunas veces, utilizar sesiones de toma seguidas (una vez por hora o más).
- Evitar biberones o chupetes las primeras 3 a 4 semanas.

¿El bebé se está alimentando bien?

- Escuche cuando traga o ingurgita durante la lactancia.
- Moja al menos 6 pañales pesados por día a la semana de vida.
- Tiene al menos 4 evacuaciones intestinales blandas por día a la semana de vida.
- El bebé está satisfecho después de lactar y generalmente se queda dormido.
- El bebé está aumentando de peso.

¿El bebé está somnoliento? (Menos de 8 sesiones de alimentación por día)

- Despiértelo para alimentarlo cada 2 a 3 horas.
Desenvuélvalo, cámbiele el pañal, lávele la cara.
- Coloque al bebé piel con piel.
- Observe las primeras pistas de apetito: estiramiento, chupeteo, búsqueda y succión de las manos.

¿El bebé todavía no se agarra? (Más de 24 horas de vida):

- Intente amamantarlo ante las primeras señales de apetito.
- Alimente al bebé: con un vaso, con el dedo, con una cuchara, con un gotero.
- Extráigase leche cada 2 a 3 horas durante 15 minutos, a menos que el bebé se agarre bien.
- Mantenga al bebé piel con piel.

**Si tiene preguntas, dudas
o siente dolor en la lactancia,
¡llame para pedir ayuda!**

Línea de atención sobre lactancia:
860-714-6025

Grupo de apoyo en la lactancia:
trinityhealthofne.org/events



Saint Francis Hospital
Trinity Health

New Beginnings

114 Woodland Street, Hartford, CT 06105
trinityhealthofne.org