

Educación prenatal:

Los primeros pasos del cuidado infantil & la lactancia

*Casey McGuire ICCE CLE, Pam Heggie MD IBCLC, Sheila Humphrey RN IBCLC, y Anne Lippin MD CLE
Adaptado con permiso de Sutter-Davis Hospital
Apoyo de Fairview Physician Associates Small Grant Fund 3-2012*

*** Las fotos se utilizan con permiso y no pueden duplicarse fuera de estos documentos ***

*** Publicado en el sitio web del Minnesota Breastfeeding Coalition con permiso de los autores ***

*** Copyright 2013 Minnesota Breastfeeding Coalition ***

Una introducción al *Toolkit Prenatal*

- Cada página del *toolkit* (kit de herramientas) trata de temas importantes para ayudar a las familias a prepararse para el nacimiento del bebé y la lactancia materna.
- El *toolkit* puede ser utilizado como una guía para la conversación entre las familias y sus proveedores de atención médica.
- La información puede ser duplicada, según sea necesario. Las clínicas podrían considerar poner una copia laminada en cada sala de examen o en la sala de espera.

Por qué la lactancia materna es importante

La lactancia materna es buena para las familias

La lactancia materna es conveniente. La leche siempre está lista y caliente.

Con la lactancia materna, no hay nada que comprar, mezclar o preparar para la alimentación. La leche de fórmula cuesta más de \$ 1,700 por año, más el suministro de alimentación (como biberones). ¡La leche materna es gratis!

Ser amamantado es reconfortante para los bebés.

La leche de fórmula es más difícil de digerir porque está hecha de fuentes no humanas, como la leche de soja o de vaca.

Los bebés amamantados están raramente estreñidos, entonces menos inquietos/intranquilos.



La leche materna es la nutrición perfecta y proporciona todo lo que el bebé necesita para crecer y desarrollarse

La lactancia materna es buena para las madres

Las mujeres que amamantan tienen menos cáncer de ovario, diabetes, osteoporosis, artritis reumatoide, y enfermedades del corazón y de mama.

La lactancia materna ayuda a las mujeres a vincularse con sus bebés y disminuye la posibilidad de la depresión postparto.

Las mujeres que amamantan tienen más probabilidades de volver más rápidamente a su peso anterior al embarazo.

La lactancia materna es buena para los bebés

La lactancia materna ayuda a mantener a los niños saludables.

La leche materna contiene anticuerpos, factores de crecimiento, enzimas y hormonas que:

- luchan contra las infecciones durante la infancia
- Proporcionan una protección de por vida contra muchas enfermedades (menos obesidad, diabetes)
- Promueven el sano desarrollo infantil

Los bebés que son amamantados tienen menores tasas de neumonía, infecciones de oído y *SIDS*.

A los seis meses, se inician los alimentos sólidos para bebés. La lactancia materna continúa por lo menos durante el primer año. La leche materna es beneficiosa y también protege más allá del primer año.

La lactancia: un buen comienzo



Minnesota Breastfeeding
Coalition

www.mnbreastfeedingcoalition.org

Contacto temprano *skin-to-skin* (piel con piel)

¿Qué es *Skin-to-Skin* (contacto piel con piel)?

Piel con piel significa que su bebé se coloca desnudo sobre su pecho, contra su piel, y bajo una manta o su ropa. (El bebé puede tener un pañal, si lo prefiere.)

Esto ocurre inmediatamente después del nacimiento, tan pronto como usted esté lista. Cuanto antes mejor que lo hagan, para usted y su bebé.

Independientemente del método de alimentación, a todos los bebés les encanta acurrucarse piel con piel, entonces haga esto lo más posible, especialmente cuando está amamantando al bebé.



**A los bebés
les encanta
acurrucarse**

¿Qué hace el contacto piel con piel?

- Ayuda a mantener al bebé caliente.
- ¿Qué hace el contacto piel con piel?
- El bebé adquiere mejores niveles de oxígeno y de azúcar en la sangre.
- Hace que el útero se contraiga y sangre menos.
- Ayuda al bebé a sentirse tranquilo y cómodo para que el bebé llore menos.
- Promueve la sensación de cercanía y protección.
- Proporciona la mejor oportunidad de comenzar la lactancia.

¿Cómo ayuda el contacto piel con piel en la lactancia?

- El bebé ya está muy cerca del seno antes de empezar a mostrar interés en la alimentación. Esto hace que se prenda más fácilmente.
- El bebé puede oler el calostro (la primera leche) al nacer. El líquido amniótico tiene un olor similar al calostro, entonces el bebé está interesado en el pecho por el olor familiar.
- Cuando se deje reposar entre sus senos, el bebé se puede arrimar hasta el pezón y prenderse sin ayuda.
- El bebé se amamanta mejor y por más tiempo en general.

La lactancia: un buen comienzo



Minnesota Breastfeeding
Coalition

www.mnbreastfeedingcoalition.org

La primera alimentación del bebé



Los bebés suelen ser muy despiertos después del nacimiento. Este es el mejor momento para comenzar la lactancia materna.

Después de este periodo de alerta, los bebés suelen dormir durante el resto de su primer día. Durante los próximos dos días los bebés tienden a alimentarse cada dos o tres horas.

Estas tomas frecuentes le ayudará a producir más leche.

Tan pronto como sea posible después del nacimiento, acueste a su bebé piel con piel en su pecho. Esto ayuda a calmar a su bebé mientras se acostumbra a la vida fuera del útero. Sosteniendo al bebé en el pecho puede ayudar al bebé a prenderse al seno en cualquier momento después del nacimiento.

Una posición recostada le ayudará a descansar mientras usted amamanta a su bebé

Después de descansar a contacto piel con piel con usted, es posible que su bebé empiece a moverse hacia el seno y prenderse solo, solamente con su suave soporte.

Esta posición se llama *laid-back nursing*, lo que quiere decir: amamantar de posición recostada.

El bebé puede prenderse solito en esta posición recostada no solamente después del parto, sino también en cualquier momento.

Las enfermeras en el hospital pueden ayudarle a usted y a su bebé aprender a prenderse.

La posición recostada, demostrada en esta página, es una perfecta opción para la primera alimentación de su bebé.

Acuéstese, pero no completamente, y coloque a la cabeza del bebé entre sus dos senos, con la panza del bebé tocando su piel. Rodee al bebé ligeramente con sus brazos, con sus manos debajo de los pies del bebé.



La lactancia: un buen comienzo



Minnesota Breastfeeding
Coalition

www.mnbreastfeedingcoalition.org

Ayudar al bebé a prenderse



Sostenga a su bebé cerca de usted, panza con panza, con el pecho del bebé tocando la base del seno. Comience con la nariz del bebé cerca del pezón y a la misma altura del pezón.

Use su pezón para tocar y acariciar el labio superior, o puede tocar suavemente el mentón/la barbilla del bebé en su pecho bajo el pezón.

Tenga paciencia. Espere hasta que su bebé abra la boca muy ampliamente, con la lengua hacia abajo.

Si usted está sentada o acostada de lado, abrace al bebé hacia su pecho para ayudarlo a prenderse profundamente.

Acurrucados cerca de la mamá y dados el tiempo suficiente, muchos bebés se prenderán solos al seno



Observe cómo el bebé toma un gran bocado del seno, no sólo el pezón. Esto ayuda al bebé a obtener más leche, y amamantar será más cómodo para la mamá.

Si siente dolor durante más de unos segundos, ponga su dedo en la boca del bebé para interrumpir la succión, retire al bebé, y préndalo de nuevo. Es posible que el bebé abra su boca más ancha y se prenda de una manera más cómoda y eficaz.

La lactancia: un buen comienzo



Minnesota Breastfeeding
Coalition

www.mnbreastfeedingcoalition.org

Cómo posicionar al bebé y ayudarlo a prenderse



Cómo ayudar al bebé a prenderse al seno



- Sostenga a su bebé cerca, con la panza del bebé tocando su barriga. Mantenga al bebé a la altura de su seno. Use almohadas debajo del bebé si es necesario.
- Utilice una mano para apoyar al bebé en el cuello y los hombros. Use la otra mano para apoyar el seno en la parte detrás de la areola (la piel más oscura en la base del pezón).
- Use su pezón para tocar y acariciar al labio superior del bebé, y espere que abra la boca ampliamente. Cuando la boca esté bien abierta, traiga el bebé hacia el seno, con el mentón/la barbilla del bebé hacia adelante. Continúe abrazando al bebé.
- El bebé debe tomar con su boca la mama entera, no solamente el pezón. Esto ayuda al bebé a obtener más leche y el amamantamiento será más cómodo para usted.
- Si siente dolor durante más de unos segundos, ponga su dedo en la boca del bebé para interrumpir la succión, retire al bebé, y préndalo de nuevo. Es posible que el bebé abra su boca más ancha y se prenda de una manera más cómoda y eficaz.
- Usted puede amamantar al bebé con el bebé en sus brazos, sobre su pecho, metido debajo de su brazo, al lado suyo (acostados los dos) o encima suyo mientras usted está recostada.

La lactancia: un buen comienzo



Minnesota Breastfeeding
Coalition

www.mbreastfeedingcoalition.org

La habitación familiar: Mantener cerca al bebé

Su bebé se quedará con usted en una habitación familiar durante su estancia hospitalaria. El personal cuidará de usted y su bebé en la habitación. Esto incluye pesaje, baños y controles médicos.

El personal le enseñará sobre el cuidado del bebé y alimentación.

El bebé va a la guardería sólo cuando sea necesario para los procedimientos médicos (como la prueba de audición) o si hay necesidad de una estrecha observación médica.

El papá / pareja u otra persona de apoyo es también bienvenido a pasar la noche en la habitación familiar.



**Planifique
mantener a su
bebé con usted**

¿Qué pasa con el sueño?

- La mayoría de los recién nacidos se alimentan con frecuencia en la noche y temprano por la noche, durmiendo más por la mañana y la tarde. Aproveche de las oportunidades para dormir: ***Duerma cuando su bebé duerme, incluso durante el día.***
- Con el fin de hacer esto, limite las visitas y “desconéctese” (apagar el teléfono, etc.)
- Algunas madres optan por tener una persona de apoyo en la habitación abrazando al bebé mientras duermen.

Los beneficios de la habitación familiar

- El bebé duerme mejor y llora menos. Es menos estresante para el bebé recién nacido cuando la madre está cerca. Su habitación es más tranquila que la guardería.
- El bebé se alimenta con más frecuencia, lo que ayuda a la producción de leche.
- El bebé comienza a ganar peso más rápido después del nacimiento y se desarrolla menos ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos).
- Amamantar frecuentemente ayuda a la fluidez de la leche, y menos congestión de los senos después.
- Tiene la oportunidad de conocer y relacionarse con su bebé más rápidamente.
- El personal de maternidad está ahí para ayudar en cualquier momento durante los primeros días y las noches, a diferencia de la casa.
- Los padres se sienten mucho más seguros del cuidado del bebé y la lactancia antes de ir a casa.

La lactancia: un buen comienzo



Minnesota Breastfeeding
Coalition

www.mnbreastfeedingcoalition.org

Alimentar por señales

¿Qué es alimentar por señales?

Alimentar por señales simplemente significa que usted ofrece leche en el momento que su bebé demuestra señales de querer ser alimentado.

Las señales de alimentación son señales de hambre.

Llorar es una señal de hambre tardía. Planee iniciar la alimentación antes de que el bebé esté llorando de hambre siempre que sea posible.

Alimente al bebé *todas las veces* que sea necesario, *siempre y cuando* el bebé quiera.



Las señales de alimentación:

- **Movimientos de la boca**
- **Sacar la lengua**
- **Rooting (buscar el pecho, con la boca abierta)**
- **Movimiento de la mano a la boca**

Alimentar por señales & la producción de leche

La producción de leche está determinada por la frecuencia con que el bebé toma y vacía los senos de la madre.

Amamantar frecuentemente en las semanas después del nacimiento asegura una buena producción de leche en los siguientes meses.

Su bebé la prefiere a usted. Espere hasta 3-4 semanas de edad antes de darle un biberón o chupete. Esto ayudará a que su bebé sea amamantado mejor y más pronto.

¿Cuáles son las ventajas de alimentar por señales?

- Los bebés se acomodan a una alimentación relajante más rápida cuando se inicia poco después que el bebé muestre las primeras señales de hambre. Los bebés disfrutan más de ser alimentados cuando no tienen que llorar para ser amamantados.
- La lactancia materna es comodidad y nutrición. A los recién nacidos les encanta la cercanía y alimentación constante. No es posible tomarlo en brazos “demasiado” o “mimar” a su bebé en exceso.
- Los bebés recién nacidos necesitan pequeñas y frecuentes alimentaciones en los primeros días de vida. El estómago de un recién nacido se llena con una a tres cucharaditas.
- Los bebés amamantados necesitan alimentarse frecuentemente para aumentar la producción de leche de su madre.
- Los bebés se alimentan durante todo el día. A veces quieren ser amamantados cada hora. Esto se llama *cluster feeding*.
- Los bebés tienen menos ictericia cuando se alimentan con frecuencia.

La lactancia: un buen comienzo



Minnesota Breastfeeding
Coalition

www.mnbreastfeedingcoalition.org

Alimento sólo con leche materna durante los primeros seis meses

La primera leche se llama calostro

El calostro es la primera leche que el bebé recibe al nacer. Esta leche es muy rica en proteínas y anticuerpos protectores.

La cantidad de calostro coincide con el pequeño estómago del bebé, para no llenarlo demasiado. El volumen de leche aumenta gradualmente al principio, dando tiempo para que el estómago del bebé se amplíe cómodamente. Una alimentación es una cucharadita en el primer día de vida, porque el estómago del bebé es del tamaño de una canica.

La pequeña cantidad de leche disponible después del nacimiento también es mejor para el bebé mientras él aprenda a coordinar la respiración con chupar y tragar.



Durante los primeros seis meses, los bebés sólo necesitan leche materna para obtener todos los nutrientes que necesitan

Todos los bebés pierden peso en los primeros días

Los bebés vuelven a su peso de nacimiento después de dos semanas de nacidos.

La pérdida de peso, que les sucede a todos los bebés durante los primeros días de vida, es simplemente “peso líquido”.

Los bebés sanos a término completo también nacen con reservas de grasa que cubren sus necesidades si tienen mucho sueño o si tienen problemas para prenderse al seno en los primeros días.

Su cuerpo sabe la cantidad correcta de leche para hacer por la frecuencia con que su bebé se alimenta. Si usted le da fórmula a su bebé, es posible que su cuerpo no sepa cuánta leche hacer.

¿Por qué sólo la leche materna?

- La introducción de otros alimentos o líquidos demasiado temprano puede causar problemas para la lactancia y para la salud de su bebé.
- Los bebés no necesitan ningún otro alimento o líquido, incluyendo agua.
- La alimentación sólo con leche materna maximiza la protección contra las enfermedades y las infecciones.
- Alimentar sólo con leche materna hace que sea más fácil continuar la lactancia materna, sobre todo si desea volver a trabajar.
- Es más fácil mantener la reserva de leche si se introducen los alimentos sólidos cuando el bebé tenga 6 meses.
- Conseguir la mejor nutrición en los primeros meses de vida proporciona los beneficios más a largo plazo.
- Espere hasta 6 meses para iniciar los alimentos para bebés. Trate de continuar la lactancia materna a través del primer año.
- La leche materna ofrece beneficios más allá del primer año también.

La lactancia: un buen comienzo

Producir leche

Cómo empezar

¡Alimente temprano y a menudo para producir mucha leche!

Alimentar temprano (en la primera hora después del parto) y alimentar a menudo (8-12 veces en 24 horas), le ayudan a su cuerpo a producir cantidades necesarias de leche.

El calostro, la primera leche, está disponible justo después del nacimiento. Esta leche contiene muchas calorías. Unas cuantas gotas (una cucharadita) son todo lo que su bebé necesita en cada alimentación durante los primeros días.

A veces los bebés “*cluster feed*” – comen cada hora durante varias horas en seguida – y luego duermen durante muchas horas.



La leche materna continúa ofreciendo protección contra enfermedades y una excelente nutrición durante el tiempo que la madre y el bebé deciden amamantar y ser amamantado

Las primeras semanas

Usted tendrá más leche después del 3^{er} al 5^o día. Los senos se pondrán rápidamente más pesados y más firmes. Éstas son señales de que su producción de leche está creciendo.

Éste es el momento para alimentar a su bebé con frecuencia. Permita que el bebé acabe de tomar en el primer seno antes de ofrecerle el otro seno.

El uso de biberones o chupetes en los primeros días puede hacer que sea difícil tener una buena producción de leche después. Los biberones también pueden interferir con el aprendizaje y el buen acostumbamiento del bebé. Algunos recién nacidos pueden incluso rechazar chupar y amamantar después de recibir un biberón o chupete.

Planifique esperar antes del uso de biberones y chupetes hasta que el bebé tenga 3 a 4 semanas de edad.

El primer mes y más allá

- El volumen de leche continúa aumentando durante 6 a 7 semanas en respuesta a la alimentación frecuente de los recién nacidos (“oferta y demanda”).
- Continuar amamantando con frecuencia y por la noche aumenta la producción de leche. Pronto los senos se sentirán más suaves entre las alimentaciones, sin embargo, producirán más leche que en las primeras dos semanas.
- Los bebés pueden querer ser más amamantados algunos días que otros. Algunos bebés (no todos) pueden reducir la alimentación de 8 a 6 veces al día, sin embargo, siguen aumentando muy bien su peso.
- Alimentar por la noche ayuda a mantener la producción de leche.
- Su cuerpo sabe cuánta leche debe producir por la frecuencia con que su bebé se alimenta. Si usted le da fórmula a su bebé, su cuerpo no sabrá cuánta leche debe hacer.

La lactancia: un buen comienzo



Minnesota Breastfeeding
Coalition

www.mbreastfeedingcoalition.org

¿Cómo sé que mi bebé está recibiendo suficiente leche?

¿Qué le indica que su bebé está recibiendo suficiente leche?

- Lleve un registro de la lactancia materna para rastrear los pañales de su bebé en la primera semana. Este registro le ayudará a saber que su bebé está recibiendo suficiente leche.
- Al quinto día, su bebé debe pasar de 3 a 4 heces amarillas al día y orinar al menos 5 veces.
- El bebé está empezando a aumentar de peso después de 5 días de edad y se encuentre de nuevo el peso al nacer después de las 2 semanas de edad.

| | Cuántos pañales mojados | Cuántos pañales con heces | El color de las heces |
|-------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|
| Día 1 | 1 | 1 | Negro |
| Día 2 | 2 | 2 | Negro |
| Día 3 | 3 | 3 | Verde – negro |
| Día 4 | 4 | 3 | Verde – amarillo |
| Día 5 | 5 | 3 o más | Amarillo |
| Día 6 | 6 | 3 o más | Amarillo |
| Día 7 | 6 - 8 | 3 o más | Amarillo |



¿Cosas que no le indican a usted que su bebé está recibiendo suficiente leche?

- El bebé está inquieto/intranquilo
- Cuánto duerme el bebé
- Cuánta leche puede sacar con la bomba
- Por cuánto tiempo y cuan a menudo el bebé se alimenta
- Cuánta leche el bebé toma de un biberón

El parto, el nacimiento y la lactancia

Maneras de apoyar el parto...

- Tome una clase de parto con su pareja.
- Manténgase fuera de la cama y en posición vertical, camine, esté de pie y dúchese.
- Siéntese en o inclínese sobre una pelota de parto.
- Métase en la ducha o la tina. El uso de agua durante el parto reduce el dolor.
- Considere hacer su parto bajo el agua. El movimiento y el calor del agua disminuye el dolor. Se hace una transición cómoda para el bebé y puede acelerar el parto.
- Considere contratar a una *doula*: ella le apoyará a usted y le guiará a través del parto. También le puede ayudar con la lactancia.



...y éxito con la lactancia

- Medicamentos para el dolor o anestesia en el parto pueden retrasar la primera alimentación del bebé.
- Tenga paciencia al aprender a amamantar al bebé si él tiene sueño después del parto y/o la cantidad de leche aumente lentamente.
¡No se rinda!
- El contacto piel con piel entre la mamá y el bebé le ayuda al bebé a recuperarse más rápidamente del parto y nacimiento.

La lactancia: un buen comienzo



Minnesota Breastfeeding
Coalition

www.mnbreastfeedingcoalition.org