

# LA ESTANCIA EN EL HOSPITAL

Qué esperar y cómo hacerla inolvidable





## COMUNÍQUESE CON:

Nombre: .....

Dirección: .....

Obstetra: .....

Pediatra: .....

Clínica de WIC: .....

Madre consejera/consejero de lactancia: .....

Hospital: .....

Emergencia: .....

Notas: .....

.....

.....

.....

.....



A close-up photograph of a woman with long dark hair, looking down at a newborn baby she is holding. The baby is wrapped in a white blanket with blue floral patterns. The woman's face is in profile, and she has a gentle expression. The background is dark and out of focus.

# Cree recuerdos maravillosos A SU MANERA

Tener un bebé es muy bello, pero para algunas mujeres, la experiencia del parto no es lo que esperaban. Este libro le ofrece algunos consejos y herramientas, como un *Plan de alimentación del bebé*, que le ayudarán a tener más control sobre lo que les pasa a usted y a su bebé en el hospital. Úselo para garantizar que usted y su recién nacido tengan una experiencia maravillosa.



# Su EMBARAZO

## APRENDA LO MÁS QUE PUEDA SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

Lea libros y vea los DVD que le dé el Programa WIC. Tome clases prenatales y sobre la lactancia materna en el hospital local, la clínica de WIC o en [www.texaswic.org](http://www.texaswic.org). Entre más sepa de la lactancia materna más fácil será porque sabrá qué esperar.





## ESTABLEZCA UN SISTEMA DE APOYO.

### La familia

Comparta el libro, los folletos y los DVD que obtenga de WIC con las personas que le ayudarán una vez que llegue el bebé, especialmente con su pareja y su mamá.

A medida que su pareja y su mamá aprendan más sobre la lactancia materna, más podrán apoyarla y más preparados estarán para ayudarle con el bebé.

## HOSPITAL

Trate de encontrar un hospital o centro de partos calificado como centro **TEXAS TEN STEP**. Los centros Texas Ten Step exigen que todo el personal tenga capacitación en la lactancia materna y promueven normas que garantizan el apoyo para la lactancia materna. Para encontrar los centros **TEXAS TEN STEP** más cercanos, visite <http://texastenstep.org/>.

## USTED ESCOGE A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA.

Busque a proveedores de atención médica que apoyan la lactancia materna y dígales que quiere amamantar. Algunos pediatras ofrecen apoyo a la lactancia en su consultorio.

## ¿QUÉ PUEDE HACER WIC POR USTED?

Pida reunirse con una madre consejera de WIC durante el embarazo y pídale su información de contacto. Las madres consejeras son mamás en WIC que amamantaron a sus bebés y que están capacitadas para ayudar a otras mamás a amamantar. Están disponibles para contestar preguntas sobre los servicios de WIC, dar envíos a otros programas de ayuda y reconfortar y animar a las nuevas mamás.





## PLAÑEE AMAMANTAR EXCLUSIVAMENTE

La lactancia materna exclusiva significa que el bebé recibe su leche materna y nada más. La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses. La lactancia materna exclusiva durante las primeras 4 a 6 semanas es sumamente importante para establecer un buen suministro de leche. Las primeras semanas de la lactancia materna "fijan" su suministro de leche. Es como si el bebé estuviera haciendo un pedido de la cantidad de leche que va a necesitar para crecer. Si usted usa fórmula para bebés durante las primeras semanas, el suministro de leche materna puede ser más bajo de lo que necesita el bebé.





# En el HOSPITAL

## LIMITE LAS VISITAS.

Tendrá que amamantar a su bebé más o menos cada 2 a 3 horas. Tener muchas visitas puede ser abrumador.

Recuerde: el personal del hospital estará entrando y saliendo de su cuarto, es decir, la enfermera, su doctor, el doctor del bebé,

el audiólogo, las autoridades que expiden el certificado de nacimiento, el fotógrafo, los trabajadores del servicio de alimentos y de limpieza, entre otros. Al limitar las visitas personales, puede reducir las distracciones y tener suficiente tiempo para la lactancia materna y el contacto de piel a piel tan importante.

### PARA EVITAR MOMENTOS INCÓMODOS CON LOS VISITANTES:

- Pídale que toquen a la puerta y esperen una respuesta antes de entrar al cuarto.
- Pídale a algunas personas que llamen en vez de visitarla en el hospital o que esperen para visitar una vez que usted y el bebé estén en casa.
- Dígales que estará amamantando con frecuencia y que estará en contacto de piel a piel con el bebé entre las alimentaciones.
- Dígales que no podrán quedarse mucho tiempo si al rato de haber llegado usted necesita amamantar al bebé.
- Haga un plan con sus enfermeras de posparto para asegurar que no la interrumpan en momentos inoportunos.







## TENGA CONTACTO DE PIEL A PIEL

Debe tener contacto de piel a piel inmediatamente después del parto por lo menos 60 minutos y después lo más frecuentemente posible. Para el contacto de piel a piel, póngale al bebé solo el pañal y el gorro y acuéstelo contra su piel, tapándole la espalda con una cobija. Pregúntele al personal del hospital si pueden hacer los procedimientos de rutina al bebé mientras esté acostado en su pecho, en vez de llevarlo a otro lugar. Es más probable que los bebés que tienen contacto de piel a piel sean amamantados sin problemas y con frecuencia, y eso es muy importante para establecer el suministro de leche. Lo mejor que puede hacer para tener éxito con la lactancia materna es tener contacto de piel a piel con el bebé.







## NO USE BIBERONES NI CHUPONES.

No empiece pronto a darle biberones ni chupones porque puede interferir con el establecimiento de un buen suministro de leche materna. En las primeras semanas, le dé de chupar nada para que se concentre en su pecho.



## AMAMANTE AL BEBÉ LO MÁS PRONTO POSIBLE DESPUÉS DEL PARTO.

El bebé estará alerta e interesado en alimentarse durante las primeras dos horas después del parto. Dígale al personal del hospital que quiere amamantar al bebé dentro de los primeros 30 minutos a una hora, si es posible.

Si le hacen una cesárea de emergencia y no puede amamantar apenas nazca el bebé, dígale al personal del hospital que quiere empezar lo más pronto posible.

Si el bebé tiene problemas para chupar o agarrar el pezón, pida ayuda inmediatamente.

## PIDA TENER AL BEBÉ EN EL CUARTO CON USTED EN TODO MOMENTO.

Compartir el cuarto con el bebé le da la oportunidad de aprender sus primeras señales de hambre y de poder amamantarlo apenas tenga hambre. Las primeras señales de hambre son, entre otras, cuando mueve los labios, busca el pecho, chupa los dedos o las manos.

Si tienen que llevarse al bebé para hacerle algún procedimiento, pídale a la persona que la acompañó en el parto que vaya con el bebé para calmarlo. Quizás le recomienden usar un chupón para consolarlo durante procedimientos para sacar sangre, hacerle revisiones, bañarlo o hacerle la circuncisión. Si se usa un chupón para estos propósitos, quíteselo al bebé tan pronto regrese y amamántelo para calmarlo.







## EL COLOSTRO ES SUMAMENTE IMPORTANTE PARA SU BEBÉ.

El colostro es la leche que usted produce en los primeros días después del nacimiento del bebé. A menudo es grueso y puede ser claro o de color amarillento. El colostro cubre los órganos internos del bebé y ayuda a prevenir alergias, virus e infecciones. El colostro brinda mucha protección; es comparable a aplicarle al bebé su primera inmunización.

Usted producirá cantidades pequeñas de colostro el primer día. A medida que crece el estómago del bebé, crece también su suministro de leche materna.

La mayoría de los bebés duerme profundamente dos horas después del parto y puede ser difícil despertarlos en las primeras 24 horas. Es importante despertar al bebé para amamantarlo a menudo, más o menos cada 2 a 3 horas.

Si tiene problemas para despertar al bebé, haga contacto de piel a piel, el cual muchas veces lo despierta.







## LOS CALAMBRES UTERINOS SON NORMALES.

Después de tener al bebé, le pueden dar calambres cuando amamanta. Se sienten como cólicos menstruales o como los calambres uterinos que sintió durante el trabajo de parto, pero más leves. El útero está volviendo a su tamaño de antes del embarazo. Los calambres que siente durante la lactancia materna se vuelven más leves y menos frecuentes con la recuperación de su cuerpo.



## PIDA HABLAR CON UN CONSEJERO DE LACTANCIA.

Aunque crea que la lactancia materna va bien, es buena idea pedir que alguien revise la posición del bebé y cómo agarra el pecho. Esto le dará la oportunidad de darle consejos sobre cómo evitar el dolor y cómo saber si el bebé tiene hambre o está satisfecho.

Si el bebé tiene problemas para agarrar el pecho, pida ayuda para extraer el colostro a mano y usar un método alternativo de alimentación (que no sea con biberón) para darle de comer al bebé.





## SI NO PUEDE AMAMANTAR AL BEBÉ, PIDA UN SACALECHES.

Si, por alguna razón, no puede amamantar al bebé, es importante empezar a extraerse la leche con un sacaleches eléctrico dentro de las 6 horas después del parto. Pídale a un especialista de lactancia materna que le enseñe a usar el sacaleches y a combinarlo con la extracción manual para maximizar el suministro de leche. Si cree que necesitará el sacaleches después de su estancia en el hospital, llame inmediatamente (desde el hospital) a la oficina de WIC para hacer una cita. Asegúrese de decirle al personal de WIC que necesita ir a la clínica cuanto antes para obtener un sacaleches, no para la cita de certificación.





## LA DEPO-PROVERA PUEDE REDUCIR EL SUMINISTRO DE LECHE MATERNA SI SE LA DAN EN LOS PRIMEROS DÍAS.

Los profesionales de atención médica muchas veces dan inyecciones de Depo-Provera, que es un tipo de anticonceptivo, antes de darle de alta del hospital. La inyección de Depo-Provera puede demorar o prevenir la producción de leche materna si se la dan antes de que el suministro esté bien establecido. Si cree que desea usar Depo-Provera para la planificación familiar, se le aconseja esperar hasta que esté establecido el suministro de leche para aplicarse la inyección.



## ESTÉ CONCIENTE DE LA PROPAGANDA SOBRE LA FÓRMULA PARA BEBÉS.

Podrían ofrecerle una pañalera gratis que contiene fórmula para bebés de parte del hospital. Los fabricantes de fórmula para bebés distribuyen a los doctores y hospitales muestras gratis de la fórmula y cupones para descuentos por las siguientes razones:

- Los estudios indican que es más probable que las mamás que llevan una bolsa de regalo con fórmula dejen de amamantar exclusivamente a sus bebés antes de que estos cumplan 10 semanas. Entonces la familia se ve forzada a comprar la fórmula por el resto del primer año de vida del bebé.
- Muchas veces a las bolsas les dicen bolsas de promoción de la lactancia materna, pero aun así contienen muestras de fórmula para bebés y cupones. Algunas revistas sobre bebés hasta tienen cupones para cortar que le recuerdan pedir su bolsa gratis en el hospital. No se sienta obligada a aceptar la bolsa con la fórmula gratis. Puede rechazarla.
- Recuerde, cualquier cantidad de fórmula para bebés que se use el primer mes puede disminuir su suministro de leche materna. Es sumamente importante amamantar al bebe exclusivamente por lo menos durante el primer mes para proteger su suministro de leche. Se recomienda amamantar exclusivamente durante 6 meses y luego añadir alimentos sólidos a la lactancia durante al menos 1 año para maximizar los beneficios de salud que la lactancia materna les brinda a usted y a su bebé para toda la vida.





## PREGUNTE EN EL HOSPITAL QUÉ TIPO DE APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA OFRECEN DESPUÉS DE SALIR DEL HOSPITAL.

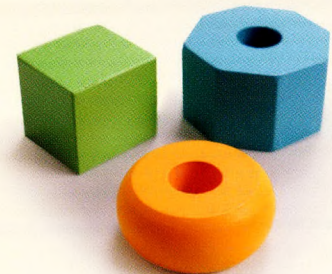
Muchos hospitales ofrecen por lo menos una visita gratis de ayuda con la lactancia materna después del alta. También puede llamar a la oficina local de WIC y pedir hablar con un consejero de lactancia. Es posible que la lactancia materna requiera algo de práctica de su parte y de parte de su bebé. No tenga miedo de pedir ayuda tan pronto sospeche que la necesita.



## UNA VEZ QUE LLEGUE A LA CASA, SIGA EVITANDO LA FÓRMULA

### **Un solo biberón con fórmula para bebés:**

- puede reducir su suministro de leche materna.
- puede aumentar el riesgo de que el bebé desarrolle alergias y diabetes al igual que enfermedades intestinales o bacteriales.
- reduce el efecto protector de la leche materna en su bebé.
- puede dar lugar al destete precoz.





## PLAN DE ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

El plan de alimentación del bebé es un plan de acción que expresa a su familia y a los proveedores de atención médica sus deseos respecto a su estancia en el hospital y a la alimentación del bebé. Marque las opciones que quiera tener o sobre las cuales quiera preguntarle al personal del hospital.

Puede completar el plan con su familia y compartirlo con:

- Su doctor
- El doctor de su bebé
- El personal del hospital

El hospital es el lugar adonde es más importante llevar su Plan de alimentación del bebé, así que no se olvide de empacarlo en la maleta que va a llevar al hospital. Pídale al personal del hospital que lo adjunte a su expediente médico. El plan ayudará a refrescarle la memoria a su proveedor de atención médica durante el trabajo de parto. Cuando el personal cambie de turno, recuérdelos que el Plan de alimentación del bebé está en el expediente. Así, los nuevos integrantes de su equipo médico, como los proveedores de atención médica de turno y las enfermeras de la sala de partos, se familiarizarán rápidamente con sus preferencias.





Mi nombre es \_\_\_\_\_ y mi objetivo es amamantar exclusivamente a mi bebé.

Los beneficios de la lactancia materna son muy importantes para mí y para mi bebé. Pido que se apoyen estas medidas siempre que no haya riesgo médico para mí o mi bebé.

Si no puedo contestar preguntas sobre las prácticas de alimentación que escogí para el bebé, por favor, hable con la persona que me acompañe en el parto \_\_\_\_\_ o con mi doctor \_\_\_\_\_ porque ambos apoyan mi decisión de amamantar.

MARQUE TODAS LAS QUE CORRESPONDAN:

- LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA**  
Mi objetivo es amamantar exclusivamente a mi bebé. Por favor, no le den a mi bebé ningún complemento antes de hablar conmigo o con la persona que me acompañe en el parto. Necesito que mi bebé se alimente con mi leche materna para establecer un buen suministro.
- NO QUIERO BIBERONES NI CHUPONES**  
Por favor, no le den a mi bebé tetillas artificiales como chupones ni ningún tipo de biberón con fórmula, agua o agua con glucosa. Si por motivos médicos hay que complementar la alimentación, primero quiero hablar con un consejero de lactancia o pediatra acerca de métodos alternativos de alimentación con leche extraída.
- CONTACTO- DE PIEL A PIEL**  
Cuando nazca mi bebé, quiero que lo coloquen en mi pecho, para que su piel esté en contacto con la mía por lo menos durante una hora. Si es posible, por favor, hagan las evaluaciones de rutina a mi bebé mientras está acostado en mi pecho. Durante nuestra estancia en el hospital, quiero abrazar a mi bebé para que su piel esté en contacto con la mía lo más posible. Si necesitamos un poco más calor, nos pueden poner una cobija encima, pero no entre nosotros.
- PRIMERA HORA**  
Por favor, ayúdeme a iniciar la lactancia materna entre 30 minutos y 1 hora después del parto. Esto significa colocar a mi bebé de manera que mi piel esté en contacto con la suya lo antes posible después del parto y ofrecer ayuda para empezar a amamantar cuando el bebé parece estar listo (por ejemplo, al buscar el pecho, al lamerse los labios, etc.) Por favor, no obliguen a mi bebé a tomar el pecho si no muestra señales de estar listo. Más bien déjenlo conmigo para que mi piel esté en contacto con la suya hasta que esté listo para agarrar el pezón.
- EXÁMENES DE RUTINA**  
Por favor, examinen a mi bebé en mi presencia y no se lo lleven a menos que requiera tratamiento médico que no pueda hacerse en mi cuarto.
- CESÁREA DE EMERGENCIA**  
Si me hacen una cesárea, quiero abrazar a mi bebé para que mi piel esté en contacto con la suya tan pronto sea posible después de la operación. Si no puedo hacerlo por un tiempo después del parto, por favor, dejen que la persona que me acompañe en el parto abrace al bebé para darle contacto de piel a piel.
- EL BEBÉ EN MI CUARTO**  
Quiero tener a mi bebé en mi cuarto las 24 horas del día para darle bastante tiempo de contacto con mi piel y saber cuándo está listo para alimentarlo apenas vea que tiene hambre. Si por algún motivo mi bebé y yo no estamos en el mismo cuarto, por favor, tráiganmelo cuando muestre las primeras señales de hambre, como cuando se chupa las manos, hace sonidos de chupar, sus ojos hacen movimientos rápidos o empieza a buscar el pecho.
- AYUDA CON LA LACTANCIA MATERNA**  
Por favor, enséñeme a identificar cuando el bebé agarra bien el pezón, y a colocarlo correctamente y a mejorar la forma en que agarra el pecho si es necesario. Por favor, enséñeme a reconocer las primeras señales de hambre de mi bebé, a extraer la leche a mano y a saber si el bebé se está alimentado bien con pecho.
- EL SACALECHES**  
Si no puedo amamantar a mi bebé o si está separado de mí por razones médicas, quiero poder usar un sacaleches dentro de las 6 horas después del parto. Si creen que el tiempo que voy a necesitar un sacaleches va a durar más que mi estancia en el hospital o si no hay un sacaleches doble eléctrico, por favor, recuérdeme que llame a la oficina de WIC.
- BOLSAS DE ALTA HOSPITALARIA**  
Por favor, cuando me den de alta, no me den una bolsa que contenga fórmula para bebés ni me muestren ningún material de promoción o mercadeo acerca de la leche artificial para bebés.
- APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA DESPUÉS DEL ALTA HOSPITALARIA**  
Quiero que me digan a quién debo contactar en caso de que necesite ayuda con la lactancia materna cuando mi bebé y yo estemos en casa.



# LISTA PARA LA MALETA DEL HOSPITAL

## PARA LA MAMÁ, DURANTE EL TRABAJO DE PARTO:

- Su *Plan de alimentación del bebé*, y cualquier otro consejo o pauta para la lactancia materna, el trabajo de parto y el parto
- Anteojos y estuche y solución para los lentes de contacto
- Artículos para masajes: pelotas de tenis o masajeador de madera
- Artículos para sentirse cómoda: loción y medias (para los pies fríos)
- Equipo para tocar cintas de casete o CD y música para relajarse
- Algo que se pueda usar como abanico (abanico de papel o abanico eléctrico de mano)
- Artículos para los dientes: pasta dental, cepillo de dientes
- Dos almohadas para cama, de tamaño regular (con fundas de color claro, que no sean fáciles de perder ni de confundir con las del hospital)
- Cámara fotográfica o de grabar videos y rollos, tarjeta digital, pilas adicionales o cargador de pilas... ¡y más rollos!
- Lista de nombres y teléfonos de las personas a quienes avisar
- Tarjeta de llamadas para las llamadas a larga distancia y teléfono celular
- Bocadoillos y refrescos

## PARA LA MAMÁ, DESPUÉS DEL PARTO:

- Ropa cómoda y suelta para descansar y amamantar
- Pantuflas, medias y ropa interior para cambiarse
- Brasiér para amamantar o sostén deportivo
- Cobija ligera o bata para la lactancia cuando esté con visitas.
- Champú, acondicionador, cepillo de pelo y peinilla, otros artículos para arreglarse el pelo, como horquillas y gomas
- Maquillaje, desodorante, bálsamo para los labios o crema humectante
- Libro de "recuerdos" del bebé para la huella de los pies, los nombres del personal y las firmas de las personas que visitan
- Artículos de entretenimiento (libros, crayones, juegos) especialmente si vienen niños a visitarla al hospital
- Ropa y zapatos para regresar a casa (ropa suelta; algo que se ponía cuando tenía 5 meses de embarazo)

## PARA EL BEBÉ:

- Ropa para la foto en el hospital
- Ropa para ir a la casa
- Ropa para la estancia en el hospital (si quiere que le pongan algo más que una camiseta y un pañal)
- Cobija(s) y ropa para abrigarlo cuando va a la casa (según la estación)
- Asiento de seguridad para auto





Antes de buscar la fórmula para bebés, levante el teléfono y llame a **WIC** para pedir ayuda. La leche materna es un regalo de salud para su bebé que dura toda la vida, y solo tiene una oportunidad para darle este regalo.

**Sí, puede hacerlo.  
Y WIC le puede ayudar.**

¡LA LACTANCIA  
MATERNA ES EL  
MEJOR REGALO  
PARA SU BEBÉ!

¿Tiene preguntas sobre la lactancia materna?

**LLAME AL**

Mom's Place (Austin)

**1-800-514-6667 (MOMS)**

The Lactation Foundation (Houston)

**1-877-550-5008**

The Lactation Care Center (Dallas)

**1-855-550-6667 (MOMS)**

**o visite**

**[lechematernacuenta.com](http://lechematernacuenta.com)**



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos.

© 2013 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.



Stock no. 13-06-13120A rev 09/13