

LA ESTANCIA EN EL HOSPITAL

Qué esperar y cómo hacerla inolvidable



LISTA DE CONTACTOS

Nombre:.....

Dirección:

Obstetra:.....

Pediatra:.....

Clínica de WIC:

Madre consejera o consejera de lactancia:

Hospital:

Nombre y teléfono del contacto de emergencia:

Notas:

.....

.....

.....

.....





Crea recuerdos maravillosos A TU MANERA

Tener un bebé es muy bello, pero para algunas mujeres, dar a luz no siempre termina siendo lo que esperaban. Esta guía te da consejos y herramientas para ayudarte a tener más control de lo que les suceda a ti y a tu bebé en el hospital y durante las primeras semanas en casa. Úsala para asegurar que tú y tu recién nacido tengan una experiencia maravillosa antes, durante y después del parto.

TU EMBARAZO — Debes saber qué esperar

APRENDE LO MÁS QUE PUEDAS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el mejor regalo para tu bebé. Antes de tener a tu bebé, toma clases en el hospital local y la clínica de WIC, o en línea en TexasWIC.org para que aprendas a cuidarte y a amamantar. Lee libros y mira videos que obtengas del Programa WIC. Llama al teléfono en la tarjeta de tu plan de salud para saber qué servicios y artículos de lactancia materna están cubiertos. Entre más aprendas sobre la lactancia, más fácil será.

Para obtener información sobre cómo inscribirte en WIC, llama al 1-800-942-3678.



INVOLUCRA A LA FAMILIA

Lleva a los miembros de tu familia a una clase de lactancia materna prenatal. Comparte los libros, folletos y DVD que obtengas de WIC con las personas que te ayudarán una vez que nazca el bebé, especialmente con tu pareja y tu mamá. A medida que aprenden más sobre la lactancia, pueden ayudarte más y estar mejor preparados cuando nazca tu bebé.

CONSIGUE AYUDA DE WIC

Pide una reunión con una madre consejera de WIC durante tu embarazo y obtén 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. Pueden contestar preguntas sobre los servicios de WIC, explicarte los programas de ayuda y darte apoyo y ánimo.

HOSPITAL

Busca un hospital o centro de maternidad Amigo del Niño o un centro TEXAS TEN STEP en www.TexasTenStep.org. Estos hospitales brindan el mejor apoyo a las mamás que amamantan y a sus familias.

ELIGE EL PROVEEDOR ADECUADO

Busca a proveedores de atención médica que apoyen tu decisión de amamantar. El doctor del bebé quizás ofrezca en su oficina servicios que incluyen una consejera de lactancia certificada por la IBLCE, que puede ayudarte con la lactancia una vez que regreses a casa. Usa la hoja que puedes separar en la parte posterior de este folleto para escribir tus deseos para el nacimiento y la alimentación de tu bebé.



En el HOSPITAL —

Debes saber qué es lo mejor para ti y el bebé

AMAMANTA AL BEBÉ LO MÁS PRONTO POSIBLE DESPUÉS DEL PARTO

La hora justo después del nacimiento del bebé, se conoce como *la hora dorada*. Eso se debe a que tú y tu bebé están listos y ansiosos por conocerse. Además durante esa hora, tu bebé está lo más alerta y esperando a que lo amamantes. Aprovecha al máximo este momento y alimenta a tu bebé a menudo para ayudar a aumentar tu producción de leche. Después de unas horas, tu bebé estará muy soñoliento y será más difícil despertarlo para amamantarlo.

Si el parto fue por cesárea, puedes amamantar a tu bebé inmediatamente después de que nazca, siempre y cuando tú y el bebé estén bien. Si no estás con tu bebé, pídele a tu pareja que ayude a cargarlo o a calmarlo. Dile al personal que posponga la alimentación el mayor tiempo posible hasta que vuelvas con tu bebé para amamantarlo.



PLANEA AMAMANTAR EXCLUSIVAMENTE

Amamantar exclusivamente significa que tu bebé solo tomará leche materna, y esa es la manera más saludable de alimentar a tu bebé. Amamantar exclusivamente es también importante para mantener una buena producción de leche. Mientras más amamantes, más leche producirás. Usar fórmula para bebés, especialmente en las primeras semanas, reducirá tu producción de leche. Para aprovechar todos los beneficios médicos que brinda la lactancia materna, la Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar exclusivamente durante los primeros 6 meses.



LIMITA LAS VISITAS

Tener muchas visitas puede abrumar al bebé y afectar cómo y con qué frecuencia quiere comer. La mayoría de los bebés se alimentan de 8 a 12 veces en un periodo de 24 horas. Infórmate sobre las horas de visita limitadas o una hora fija para la siesta durante el día para que el bebé pueda comer y la nueva familia descansar. Muchos miembros del personal entrarán y saldrán de tu cuarto: las enfermeras y doctores, el personal con el acta de nacimiento, el del examen de la audición, el de limpieza y otros. Si limitas las visitas personales, se reducirán las distracciones y habrá más tiempo para amamantar y crear lazos de apego con tu bebé.



CÓMO MANEJAR LAS VISITAS MIENTRAS AMAMANTAS:

- Pídeles que toquen a la puerta y esperen a que contestes antes de entrar al cuarto.
- Pídeles que llamen antes de visitarte en el hospital o que esperen para visitarte cuando estés en casa con el bebé.
- Diles que estarás amamantando con frecuencia y que usarás el contacto de piel a piel con el bebé entre las alimentaciones.
- Diles a las visitas que pueden quedarse mientras amamantas a tu bebé, si te sientes a gusto con ellas ahí.
- Haz un plan con tu enfermera para asegurar que no te interrumpan en momentos inoportunos.
- Pide en la clínica de WIC un anuncio para la puerta que informe a las visitas que tú y tu familia están descansando.



TEN CONTACTO DE PIEL A PIEL

Se debe colocar a todos los bebés sobre el pecho de su madre por lo menos una hora justo después de nacer, y luego con la frecuencia que quieran. Después de nacer, el bebé quiere estar en contacto con tu piel. Cargar al bebé de piel a piel es tener al bebé con gorra y pañal directamente sobre tu piel con la espalda cubierta con una cobija. Tu bebé puede permanecer en contacto de piel a piel para el examen médico de recién nacidos siempre y cuando tú y él estén bien.

El contacto de piel a piel beneficia a tu bebé porque:

- Lo guía al pecho. El olor de tu piel y leche materna le ayudan a encontrar el pecho para alimentarse.
- Le da las bacterias buenas que se encuentran en tu piel, y que ayudan a protegerlo.
- Le brinda una sensación calmante, cálida y reconfortante que lo hace sentirse seguro.
- Les ayuda a formar fuertes lazos de apego entre ustedes dos.

Si te separan de tu bebé, también tu familia y tu pareja pueden cargarlo de piel a piel.



TEN AL BEBÉ CONTIGO EN EL CUARTO EN TODO MOMENTO

Estar con su mamá en el mismo cuarto es bueno para todos los bebés, no importa cómo se alimenten. Los bebés se sienten más seguros cuando su mamá está cerca de ellos. Las mamás también descansan mejor, lo cual las ayuda a sanar.

Si se tienen que llevar al bebé para hacerle un procedimiento, dile a tu pareja o a un familiar que también vaya para calmarlo.

Tener al bebé en el cuarto contigo:

- Significa que la familia forma parte del equipo de cuidado, lo cual te da confianza en ti misma y habilidades parentales.
- Permite que respondas a tu bebé de inmediato, lo cual le ayuda a sentirse seguro y tranquilo.
- Protege mejor al bebé contra los microbios del exterior.

NO USES BIBERONES NI CHUPONES

Durante las primeras semanas, el bebé solo debe tomar de tu pecho. Esto ayuda a establecer una buena producción de leche materna. El uso temprano de biberones y chupones puede interferir con la producción de leche materna. Un chupón puede usarse para consolar al bebé durante procedimientos dolorosos como la circuncisión o al sacar muestras de sangre. Tan pronto el bebé esté contigo, quítale el chupón y cálmalo alimentándolo con pecho.





CONFÍA EN TU CUERPO: EL CALOSTRO ES LO ÚNICO QUE NECESITA TU BEBÉ

El calostro es la leche que produces durante los primeros días después del nacimiento del bebé. A menudo es grueso, pegajoso y puede ser claro o amarillento. El calostro cubre los órganos internos del bebé y ayuda a prevenir alergias y enfermedades. El calostro protege tanto al bebé que es como darle su primera inmunización.

Producirás pequeñas cantidades de calostro que correspondan con el pequeño estómago de tu bebé. A medida que crece el estómago del bebé, crece también tu producción de leche materna.



PIDE AYUDA PARA LA LACTANCIA MATERNA

Aunque creas que todo va bien con la lactancia materna, es bueno pedirle a la enfermera o especialista de lactancia materna que revise la posición del bebé y cómo agarra el pecho. Pueden darte consejos sobre cómo evitar el dolor y cómo saber si el bebé tiene hambre o está satisfecho. Si el bebé no tiene un buen agarre, pide ayuda para extraer a mano el calostro dentro de la boca del bebé o en un recipiente. Usa un método diferente para alimentar al bebé (que no sea un biberón) porque usar el biberón en esta etapa temprana puede a veces dificultar la lactancia materna.



ALIMENTA A TU BEBÉ CUANDO DA SEÑALES

Todos los bebés usan señales especiales para decirnos lo que necesitan. Estas señales pueden significar que tienen hambre, sueño o dolor o que están cansados o demasiado llenos.

Cuando tu bebé esté listo para comer, mostrará señales tempranas de hambre, como:

- Chuparse el puño.
- Voltar la cabeza hacia ti.
- Sacar la lengua y hacer ruido con los labios.

Cuando el bebé esté listo para parar, mostrará señales tempranas de estar satisfecho, como:

- Se queda dormido.
- Se aparta de ti o del agarre.
- Le sale leche de la boca.

Aunque algunos bebés sólo toman de un pecho en la alimentación, es importante ofrecerles ambos. Esto les da a ti y a tu bebé otra oportunidad para practicar la posición y el agarre y te ayudará a ti a producir más leche.

Las madres muchas veces sienten que cuando el bebé llora significa que tiene hambre. Llorar también puede significar que el bebé necesita que algo cambie. Por ejemplo:

- Está cansado y quiere descansar.
- Está molesto por el ruido o las luces o necesita un cambio de pañal.
- Tiene dolor y necesita que lo carguen o que le ayuden a eructar.
- Tiene hambre y no notaste las señales tempranas de hambre.

Si tu bebé no muestra señales tempranas de hambre antes de empezar a llorar, fíjate si está llorando por otra cosa antes de alimentarlo otra vez. Enseña las señales de tu bebé a tu familia también.





SI NO PUEDES AMAMANTAR AL BEBÉ, PIDE UN SACALECHES

Si por alguna razón no puedes amamantar al bebé, es importante empezar a extraer la leche con un sacaleches eléctrico de extracción doble dentro de 6 horas después del parto. Pídele a la enfermera o especialista de lactancia materna que te enseñe a usar el sacaleches y a combinarlo con la extracción manual para aumentar la producción de leche. Si crees que necesitarás el sacaleches después de tu estancia en el hospital, llama a tu plan de salud inmediatamente para conseguir uno. Ve a WIC para aprender a usar el sacaleches o para conseguir uno si no lo puedes obtener de tu plan de salud.



PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Los métodos anticonceptivos hormonales, como las inyecciones que contienen solo progesterina, los implantes y dispositivos intrauterinos (DIU) son de uso general y es posible que el doctor te los ofrezca antes de que salgas del hospital. Pueden afectar tu producción de leche si los usas durante las primeras semanas. Habla con el doctor durante la cita postparto (4 a 6 semanas después del nacimiento del bebé) acerca de las opciones de métodos anticonceptivos que funcionarán mejor para ti durante la lactancia.



OJO CON LAS PROMOCIONES DE LA FÓRMULA PARA BEBÉS

Es posible que durante o después de tu embarazo algunas compañías de fórmula para bebés te regalen pañaleras, cupones para fórmula o fórmula. Estos regalos te los pueden dar proveedores de atención médica o te los pueden enviar a tu casa. No tienes que aceptar los regalos ni usar la fórmula.

Recuerda:

- Darle a tu bebé tan solo un biberón con fórmula puede reducir tu producción de leche materna.
- Reemplazar la leche materna por fórmula para bebés aumenta la probabilidad de que tu bebé desarrolle enfermedades o padecimientos, como diabetes, obesidad, diarrea y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS). Además, aumenta la probabilidad de que tú desarrolles cáncer de seno y ovarios y enfermedades del corazón.

EN CASA —

Debes saber cómo obtener ayuda

APOYO DE WIC

La leche materna es un regalo de salud para el bebé que dura toda la vida. Antes de usar la fórmula para bebés, llama a WIC.

WIC te puede ayudar con:

- Consultas para ver cuánto pesa y cómo se alimenta el bebé.
- Apoyo de madres consejeras y clases sobre la lactancia materna.
- Sitios web, materiales y números de teléfono con información sobre el apoyo para la lactancia.



APOYO DEL HOSPITAL

Algunos hospitales ofrecen servicios de apoyo para la lactancia materna después de regresar a casa.

Pregúntale a la enfermera qué ofrece el hospital antes de salir. No te dé pena pedir ayuda si la necesitas.

APOYO PARA EL TRABAJO O LA ESCUELA

Haz un plan para extraerte la leche materna cuando no estés con tu bebé. Comenta tu plan con tu empleador o la enfermera o consejera escolar. Practica dejar a tu bebé con su cuidador o centro de cuidado de niños, aunque sea solo medio día, para asegurarte de que sigan tu plan de lactancia materna. Enséñales a leer las señales del bebé cuando tiene hambre, está satisfecho o quiere que algo cambie.



SI TIENES PREGUNTAS
SOBRE LA LACTANCIA
MATERNA, LLAMA A:

**Línea Directa de Texas
de Apoyo a la Lactancia**

1-855-550-6667 (1-855-550-MOMS)
o visita www.cadaonzacuenta.com

Centros de WIC de Apoyo a la Lactancia

Houston • The Lactation Foundation
www.lactationfoundation.org
713-500-2800, opción 1

Dallas • Lactation Care Center
www.lactationcarecenterdallas.com
214-670-7222

Austin • Mom's Place
www.momsplace.org
512-972-6700

McAllen • Lactation Care Center RGV
<http://www.co.hidalgo.tx.us/LCCRGV>
956-292-7711



TEXAS
Health and Human
Services



TEXAS
WIC
Opciones sabias • Familias sanas

Esta institución es un proveedor que
ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Todos los derechos reservados.
Stock no. 13-06-13120a Rev. 9/22

Separa aquí.

CÓMO SELECCIONAR TUS PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA

La selección de doctores (uno para ti y uno para tu recién nacido) es una decisión importante. Elige doctores que promuevan la lactancia materna y que te ayuden a alcanzar tus metas. Haz citas con varios doctores para saber cuál apoya más la lactancia materna.

PREGÚNTALE A TU DOCTOR:

- Sí No ¿Atiende usted partos en un hospital Texas Ten Step u hospital designado como Amigo del Niño?
- Sí No ¿Ofrece usted o el hospital clases sobre la lactancia materna antes de que nazca mi bebé?
- Sí No ¿Colocarán a mi bebé de piel a piel conmigo inmediatamente después de que nazca?
- Sí No ¿Se quedará mi bebé en el cuarto conmigo todo el día y la noche?
- Sí No ¿Tiene usted una lista de personas a quienes puedo llamar para que me ayuden con la lactancia materna?

PREGÚNTALE AL DOCTOR DE TU BEBÉ:

- Sí No ¿Tiene su consultorio una consejera de lactancia certificada por la IBLCE para ayudarme con la lactancia? Si no es así, ¿tiene una lista de personas a quienes puedo llamar para que me ayuden con la lactancia materna?
 - Sí No ¿Se le hará el examen médico al bebé en el cuarto del hospital para que yo pueda hacer preguntas?
 - Sí No ¿Hablará usted conmigo antes de ordenar que a mi bebé le den fórmula?
 - Sí No ¿Tengo que usar un biberón para alimentar a mi bebé si necesita fórmula?
- La Academia Americana de Peditría recomienda una visita de seguimiento entre los 3 y 5 días de nacer.*
- Sí No ¿Atenderá usted a mi bebé en su primera cita, unos días después de haber salido del hospital?

Si tu doctor y el del bebé respondieron "sí" a la mayoría de estas preguntas, ofrecen mucho apoyo para la lactancia materna. Si necesitas más ayuda o tienes otras preguntas sobre la lactancia materna, llama a la oficina local de WIC y díles que quieres hablar con una madre consejera.

NOTAS ADICIONALES:



TÚ PUEDES
LOGRARLO.
WIC PUEDE AYUDAR.

SI TIENES PREGUNTAS
SOBRE LA LACTANCIA
LLAMA A:

Línea Directa de Texas
de Apoyo a la Lactancia al
1-855-550-6667 (1-855-550-MOMS)
o visita www.cadaonzacuenta.com

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

Descubre cómo WIC te puede ayudar
a criar niños maravillosos.

Visita TexasWIC.org para obtener más información y
encontrar la clínica de WIC más cercana.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-13120a Rev. 9/22

PLAN DE ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

Mi nombre es _____ y mi meta es amamantar exclusivamente a mi bebé.

Los beneficios de la lactancia materna son muy importantes para mí y para mi bebé. Pido que sigan estas pautas siempre y cuando sea médicamente seguro para mí y para mi bebé.

Si no puedo contestar preguntas sobre cómo alimentar a mi bebé, por favor, hablen con la persona que me acompañó durante el parto _____ o con mi doctor, porque ellos apoyan mi decisión de amamantar.

MARCA TODAS LAS QUE CORRESPONDAN:

- CESÁREA DE EMERGENCIA**
Quiero tener a mi bebé conmigo en contacto de piel a piel lo antes posible después de una cesárea. Si no puedo hacerlo, por favor, dejen que mi pareja cargue a mi bebé en contacto de piel a piel.
- EL BEBÉ EN MI CUARTO**
Me gustaría que mi bebé permanezca en el cuarto conmigo las 24 horas del día. Así aprenderé las señales de alimentación de mi bebé y tendré más contacto de piel a piel. Si no estamos en el mismo cuarto, por favor, tráiganme a mi bebé cuando muestre las primeras señales de hambre: se chupa las manos, hace ruidos de chupar, empieza a buscar el pecho o mueve los ojos rápidamente.
- AYUDA CON LA LACTANCIA MATERNA**
Por favor, enseñenme si el bebé tiene la posición correcta y un buen agarre. Por favor, enseñenme 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.
- SACALECHES**
Si no puedo amamantar o me separan de mi bebé por razones médicas, quiero usar un sacaleches dentro de 6 horas después del parto. Si voy a necesitar un sacaleches más de lo que durará mi estancia en el hospital o si no hay un sacaleches doble eléctrico, por favor, ayúdenme a obtener un sacaleches por medio de mi plan de salud.
- REGALOS AL SALIR DEL HOSPITAL**
Por favor, no me regalen una bolsa con fórmula para bebés ni me muestren ningún material de promoción o mercadeo acerca de la fórmula para bebés.
- APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE MI BEBÉ**
Me gustaría recibir información sobre el apoyo para la lactancia materna en caso de necesitar ayuda para amamantar cuando estemos en casa.
- LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA**
Mi meta es amamantar exclusivamente a mi bebé. Por favor, no le den a mi bebé fórmula sin antes hablar conmigo o con la persona que me acompañó en el parto. Necesito que mi bebé solo se alimente con mi leche materna para acumular una buena reserva de leche.
- NADA DE BIBERONES NI CHUPONES**
Por favor, no le den a mi bebé tetillas artificiales como chupones ni biberones con fórmula, agua o agua con glucosa. Si hay que hacerlo por motivos médicos, primero quiero hablar con un consejero de lactancia o pediatra acerca de usar diferentes métodos de alimentación con leche extraída.
- CONTACTO DE PIEL A PIEL**
Después de que nazca, coloquen a mi bebé sobre mi pecho, de piel a piel, por lo menos durante una hora. Si es posible, hagan los exámenes rutinarios de recién nacidos con mi bebé en mi pecho, en contacto de piel a piel. Durante nuestra estancia en el hospital, quiero poder cargar a mi bebé de piel a piel lo más posible. Nos pueden poner cobijas encima, pero no entre nosotros.
- ALIMENTACIÓN CUANDO EL BEBÉ DA SEÑALES**
Por favor, ayúdenme a empezar a amamantar cuando mi bebé parezca estar listo (por ejemplo, cuando busque el pecho, se lama los labios y haga cosas así por el estilo). Por favor, no obliguen a mi bebé a tomar el pecho si no muestra señales de estar listo. Mejor, mantengan a mi bebé conmigo en contacto de piel a piel hasta que esté listo para tratar de agarrar el pezón.
- EXÁMENES DE RUTINA**
Por favor, háganle a mi bebé los exámenes en mi presencia y no se lo lleven a menos que necesite tratamiento médico que no pueda hacerse en mi cuarto.

PLAN DE ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

El plan de alimentación del bebé es un plan de acción que expresa a tu familia y a los proveedores de atención médica tus deseos sobre tu estancia en el hospital y la alimentación del bebé. Marca cualquiera de las opciones que quieras o sobre las cuales quieras preguntarle al personal del hospital.

Puedes completar el plan con tus familiares y compartirlo con:

- Tu doctor
- El doctor de tu bebé
- El personal del hospital

Llevar tu Plan de alimentación del bebé al hospital es lo más importante, así que no te olvides de empacarlo en la maleta. Pídele al personal del hospital que lo adjunte a tu expediente médico. El plan ayudará a recordarte a tu proveedor de atención médica durante el trabajo de parto.

Cuando haya cambio de personal, recuérdales que el Plan de alimentación del bebé está en el expediente. Así, los nuevos miembros de tu equipo médico, como los proveedores de turno y las enfermeras de la sala de partos se familiarizarán rápidamente con tus preferencias.

