

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:

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.

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, enséñenme si el bebé tiene la posición correcta y un buen agarre. Por favor, enséñenme 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.

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 recordarle 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.

