

Amamantamiento

Introducción

Cómo saber si su bebé que está amamantando está recibiendo suficiente — y algunos básicos sobre el amamantamiento.

ALIMENTACIONES

- Alimenta a su bebé cuando vea los señales de su bebé de alimentación: buscar el pecho, chupando el puño, chasquear los labios y buscando.
- Los bebés necesitan por lo menos 8 alimentaciones en 24 horas; 10-12+ es normal.
- Tal vez hay que despertar a los recién nacidos adormilados cada dos a tres horas.
- Trate de desenvolver al bebé de sus cobijas, cambiar su pañal, quitar su ropa, y amamantarlo piel a piel.
- Cuente las alimentaciones desde el comienzo de una alimentación hasta el comienzo a la próxima alimentación.

POSICIÓN

- Póngase cómoda, con buen apoyo para su espalda, y relaje. Apóyese a tú misma y al bebé bien con almohadas.
- Amamántelo piel a piel cuando sea posible.
- Agárrese bien al bebé, estómago al estómago, poniendo el pecho hacia la boca al nivel del pezón.
- Su brazo y mano proveen apoyo para mantener al bebé al pecho con seguridad. La otra mano apoya su pecho con un apretón en forma de "C".
- Sus dedos tienen que estar bien lejos de la aureola (la piel más oscura alrededor del pezón) para que el bebé pueda prenderse.

PRENDERSE

- Saque algo de leche con la mano para mojar el pezón.
- Acaricie la nariz hasta la barbilla del bebé con su pezón hasta que la boca del bebé abre amplio y la lengua está hacia abajo.
- Con el pezón en el centro sobre la lengua del bebé, rápidamente guíele al pecho. Recuerde traer al bebé hacia el pecho en vez del pecho hacia al bebé.
- Averigüe que los labios del bebé estén doblados hacia afuera sobre la aureola, cerrados apretados en el pecho, y por lo menos una pulgada más allá del punto del pezón. La barbilla y el pecho del bebé deben estar ajustados al pecho de la madre.

CHUPAR

- Usted debe sentir un tirón ajustado, succión fuerte, y un halón tenso (más al comienzo de la alimentación).
- Las mejillas del bebé se mantienen llenas y redondas, no con hoyuelos hacia adentro.
- Averigüe que hay un patrón calmado y regular de chupar y tragar con pausas breves para descansar.
- En los primeros días, el bebé tal vez necesita chupar algunas veces antes de notarle tragar. Después del segundo día, tragará más frecuente.
- Dolor durante la alimentación, o cualquier cambio en la apariencia del pezón, muchas veces significa que el bebé no se está bien prendido o que está chupando mal.

PAÑALES

- Un recién nacido que recibe bastante leche materna tendrá 4-6 pañales mojados en 24 horas antes de que llegue la leche.
- Después de que llegue su leche, el bebé debe tener por lo menos 6 pañales mojados en 24 horas.
- Su leche materna usualmente llegará 3-5 días después de que nazca su bebé.
- La mayoría de recién nacidos requiere 8-12 cambios de pañales cada día después de la primera semana.
- El primer excremento de su bebé se llama meconio y parece como una sustancia pegajosa, negra, y como brea.
- El color cambia gradualmente en algunos días desde meconio negro a verde-marrón, o verde-amarillo, y luego a oro-amarillo (color de mostaza) si el bebé está amamantando.
- Las heces tienen una consistencia suave y blanda.
- Un bebé que está amamantando y está recibiendo suficiente leche materna tendrá por lo menos 3 heces cada día al tercer día de la vida del bebé.

¡ATENCIÓN!

Llame al doctor de su bebé si:

- Usted tiene cualquier pregunta o preocupaciones sobre el amamantamiento.
- Usted tiene dolor del pezón que persigue durante la alimentación.
- Usted tiene lugares rojos y dolorosos en el pecho.
- La madre tiene una fiebre más de 100°F.
- La piel, los ojos, o la orina del bebé cambian a amarillo.
- Se manifiesta ictericia (un tinte amarillo-anaranjado en su piel) en su bebé en sus primeros días de vida. Normalmente, esta condición no es un problema y debe resolverse en 1-2 semanas. Si se ha manifestado ictericia, llame al doctor de su bebé. Probablemente le pedirá a usted llevar a su bebé a la oficina para una prueba de sangre. Los resultados de la prueba determinarán el nivel de ictericia y si tratamiento es necesario.



Salem Pediatric Clinic
La Clínica Pediátrica de Salem

2478 13th Street SE
Salem, Oregon 97302
503-362-2481 · Phone
503-371-7803 · Fax
SalemPediatricClinic.com

Amamantamiento

Lista Diaria

Nombre del Bebé _____ Fecha de Nacimiento _____

Por favor, marque las cajas con un cheque (✓) cada día para monitorizar totales de alimentación, pañales mojados, y excremento.

Fecha _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total en 24 Horas
Alimentaciones (meta es por lo menos 8)													
Pañales Mojados													
Excremento													

Fecha _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total en 24 Horas
Alimentaciones (meta es por lo menos 8)													
Pañales Mojados													
Excremento													

Fecha _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total en 24 Horas
Alimentaciones (meta es por lo menos 8)													
Pañales Mojados													
Excremento													

Fecha _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total en 24 Horas
Alimentaciones (meta es por lo menos 8)													
Pañales Mojados													
Excremento													

Fecha _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total en 24 Horas
Alimentaciones (meta es por lo menos 8)													
Pañales Mojados													
Excremento													

Fecha _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total en 24 Horas
Alimentaciones (meta es por lo menos 8)													
Pañales Mojados													
Excremento													

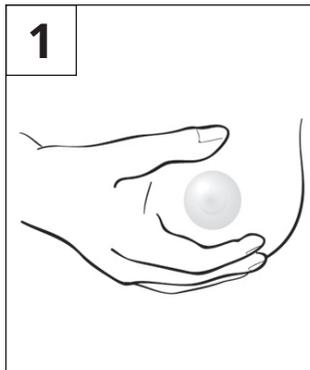
Fecha _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total en 24 Horas
Alimentaciones (meta es por lo menos 8)													
Pañales Mojados													
Excremento													



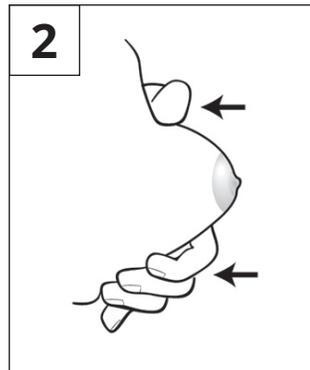
Amamantamiento

Extraer a Mano

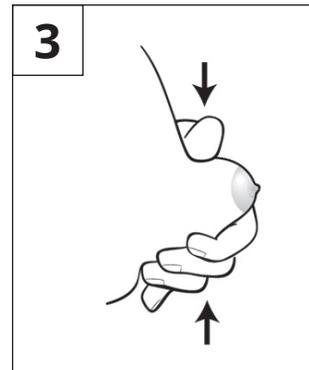
Dé un masaje a los senos y aplique una compresa tibia, luego siga estos pasos:



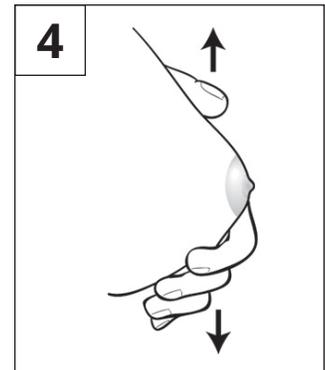
1
Ponga los dedos en lados opuestos de la areola.



2
Presione hacia atrás hacia el techo.



3
Presione los dedos hacia los otros, extendiendo poco hacia el pezón, pero no deslizando piel.



4
Suelte presión y relaje la mano.

- Repita estos pasos varias veces.
- No espere nada de inmediato.
- Tal vez usted necesita cambiar la posición de los dedos para encontrar el lugar que funciona para usted.
- Continúe dando masaje cuando sea que desea.
- Cambie la mano a una posición diferente para mover leche de otros conductos.

Colostro: Coleccione gotas en una cuchara plástica, incline hacia la boca del bebé o colecciona con un cuentagotas.

Leche: Extraiga en un embudo de un sacaleches o bol grande.

Vea el video de *Hand Expressing Milk (Extraer Lecha a Mano)* en:

<http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>



Salem Pediatric Clinic
La Clínica Pediátrica de Salem

2478 13th Street SE
Salem, Oregon 97302
503-362-2481 · Phone
503-371-7803 · Fax
SalemPediatricClinic.com

Amamantamiento

Directrices de Almacenar Leche

Tipo de Almacén	Temperatura	Tiempo Máximo de Almacenar
Temperatura Ambiente	Más frío de 77°F (25°C)	6-8 Horas
Temperatura Ambiente	Más caliente de 77°F (25°C)	4 Horas
Hielera con Compresa Fría		24 Horas
Refrigerador	Más frío de 39°F (4°C)	5 Días
Congelador en Refrigerador	0°F (-18°C)	3-6 Meses
Congelador Separado	-4°F (-20°C)	6+ Meses

PISTAS

- Escriba la fecha en el contenedor.
- La leche más recién es más cerca a las necesidades de su bebé.
- Deje una pulgada de espacio en el contenedor para la leche expandir cuando congelado.
- Enfríe nueva leche antes de añadirlo a leche que ya está fría.
- Almacene leche en la parte de atrás en el refrigerador o congelador donde la temperatura es más estable.
- Descongele leche en agua caliente.
- No ponga leche en la microonda.
- Almacene leche en botellas con tapas o bolsas para almacenar leche (no utilice bolas ziplock).

LIMPIEZA

- Se debe limpiar las piezas de un sacaleches entre usos y esterilizadas una vez al día.
- Mire la recomendación del fabricante según cuales piezas de su sacaleches que se puede ir en un lavaplatos.

SU LECHE PUEDE APARECER...

- Turbia
- Con color (usualmente causado por dieta)
- Con capa (simplemente agítelo ligeramente para mezclarlo)
- Con olor a jabón

...¡Y ESO ESTÁ BIEN!

- Si la leche huele diferente y su bebé no lo acepta, entonces no use la leche.

¡Por favor, llámenos a 503-362-2481 si tiene cualquier preocupación o pregunta!



Salem Pediatric Clinic
La Clínica Pediátrica de Salem

2478 13th Street SE
Salem, Oregon 97302
503-362-2481 · Phone
503-371-7803 · Fax
SalemPediatricClinic.com

Amamantamiento

Candidiasis

El tratamiento para candidiasis debe incluir ambos la madre y bebé aún si no hay síntomas presentes en ambos.

Se puede considerar las siguientes recomendaciones para la madre y bebe, pero todavía no tienen pruebas clínicas persuasivas:

- Utilice almohadillas de pechos desechables y tírelas tan pronto que sean húmedas.
- Restringa el consumo de alcohol, lácteos, granos, y azúcar.
- Deje que los pezones sequen al aire después de mamar, preferiblemente con exposición a luz solar por algunos minutos dos veces diario.
- Uso de bálsamo multiuso para pezones, lo cual tiene que ser combinado en una farmacia especial.
- Cualquier cosa que tiene contacto con la boca del bebé o los pechos de la madre deben ser remojado por 20 minutos en una solución de agua y vinagre (1 cucharada de vinagre para 1 taza de agua), hervido por 20 minutos o esterilizado en una bolsa para microondas diseñada para esterilizar piezas de sacaleches.
- Lavar las manos frecuentemente con agua tibia y jabón.
- Se debe usar toallas del baño una vez y lavado/secado en el nivel más caliente.
- Se debe lavar ropa en el nivel más caliente.

Se puede considerar el uso de genciana violeta en discusiones con su médico.

Congelar leche extraída desactiva, pero no mata levadura, entonces se aconseja no congelar y almacenar leche extraída hasta que termine tratamiento y no queden síntomas.

Otros tratamientos que se vende sin receta médica (por ejemplo, extracto de semilla de toronja aplicado a los pezones) son un área de investigación activa, pero no hay información persuasiva disponible hasta ahora. Se puede considerar estas opciones de tratamiento después de consultar con su médico. El uso de acidophilus oral para dos semanas después de tratamiento puede ser aconsejable también.

Por favor, note que síntomas pueden aumentar temporalmente antes de resolver.

Extraer a mano y/o con sacaleches puede ser más cómodo que mamar durante este tiempo. Se aconseja dar seguimiento con un Consultor de Lactancia Certificado de la Junta para resolver cualquier problema que puede haber llevado a daño a tejidos provocando la candidiasis.

