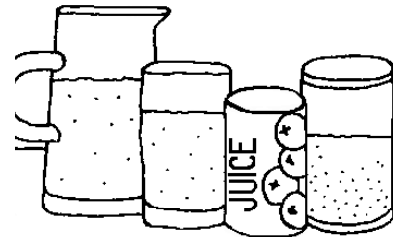


Name of Child: _____ Date: _____

Consejos sobre la lactancia

Para tener suficiente leche

- Beba ocho vasos de 8 onzas de líquidos cada día, tales como jugo, agua y leche.
- Coma una dieta bien balanceada, incluyendo cinco frutas y vegetales frescos cada día. No coma muchos bocadillos y postres que contengan mucha azúcar y grasa. Estos le llenan y no tendrá apetito para los alimentos sanos.
- La mejor manera de hacer que su cuerpo produzca más leche es con la succión de su bebé. Durante las primeras semanas, amamante a su bebé 8 a 12 veces cada 24 horas.
- Comience alimentándolo con el seno del cual le dio la última vez. Si la última vez le dio del seno derecho y luego del izquierdo, esta vez dele del seno izquierdo y luego del derecho.
- Cuando el bebé termine de amantar en un lado, cámbielo al otro lado. Es mejor si el bebé amamanta del primer seno más de 10 minutos.



**Tome suficientes líquidos cada día,
tales como jugo, agua y leche.**



**Tome su tiempo cuando le da
pecho a su bebé.
Levante sus pies, relájese,
disfrute y acurruque a su bebé.**

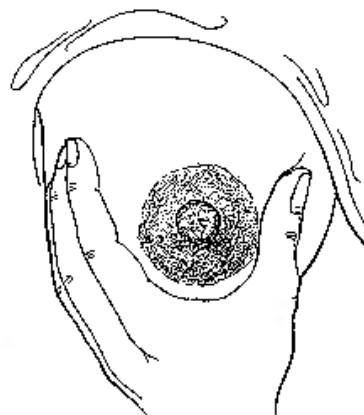
- Después de que su bebé reciba suficiente leche, él o ella podría tal vez necesitar mamar un tiempo.

Para continuar teniendo leche

- Amamante a su bebé cada vez que él o ella quiera mamar. Entre más amamante a su bebé, más leche producirá.
- Beba suficientes líquidos cada día, tales como jugo, agua o leche.
- Ofrezcale a su bebé el otro seno cada vez que coma. Algunas veces su bebé lo tomará y en algunas ocasiones tal vez no.
- Coma una dieta bien balanceada, incluyendo cinco frutas y verduras frescas cada día.
- Descanse lo suficiente. Tome una siesta cuando su bebé la tome.
- Tómese su tiempo cuando le da pecho a su bebé. Levante los pies, relájese, disfrute y acurruque a su bebé. Si trata de apresurar a su bebé a amamantar, podría producir menos leche.
- Para tener más leche, amamante más frecuentemente o por más tiempo.

Para ayudar a su bebé a pegarse bien al seno

- Suavemente apriete el seno exprimiéndose algo de leche con su mano antes de pegarse a su bebé al seno. Su bebé la probará inmediatamente y querrá mamar.
- Si su seno está lleno, use su mano para detenerlo alejado de la nariz de su bebé. Cuando su bebé esté mamando, la punta de su nariz debe tocar el seno de usted. Si su nariz está tapada, puede ser que el bebé se retire para respirar. Podría parecer como si su bebé no quisiera mamar, ¡pero su bebé quiere mamar y respirar!
- Si su bebé se duerme antes de que termine de amamantar, suavemente despierte a su bebé. Usted puede mover los pies de su bebé o hacerlo eructar. Si su bebé se mantiene dormido, usted podría necesitar extraerse



Suavemente apriete el seno exprimiéndose algo de leche con su mano antes de pegarse a su bebé al seno.

la leche de ese seno, para que pueda seguir produciendo leche.

- Si su bebé parece no querer un seno, comience a amamantar en ese lado cuando su bebé esté tranquilo, despierto y hambriento. Cuando su bebé busca algo que mamar, es una señal temprana que tiene hambre. Los bebés en llanto no son tan pacientes. Con el tiempo, su bebé aprenderá a querer ambos senos.

Ayuda para los pezones adoloridos

- Si sus pezones están sensibles, expóngalos al aire. Vista una blusa suave y floja.
- Es más fácil para sus pezones amamantar cada 2 a 3 horas, que cada 4 a 5 horas. Si se espera demasiado tiempo, sus senos estarán demasiado llenos y su bebé tendrá tanta hambre y mamará más fuerte.
- El jabón secará sus pezones y podría partirlos. Lave sus pezones con agua limpia. Póngase leche materna sobre ellos y déjelos secar al aire.
- Use un ungüento suave. Una capa delgada de lanolina pura puede dejarse puesta mientras su bebé amamanta. (La lanolina se hace de lana de oveja, así que no la use si es alérgica a la lana.) Si desea usar algo más pregúntele primero a su doctor o especialista de la lactancia.
- No use almohadillas de sostén cubiertas con plástico. El plástico mantiene el aire fuera y la humedad dentro, lo cual podría hacer más adoloridos sus pezones.
- Si su bebé tiene una infección oral, llamada algodoncillo o mugüet, puede hacer adoloridos sus pezones. Si observa manchas blancas en la boca de su bebé, llame a su doctor y pídale medicina. La candidiasis oral es una infección común y no sería. Ambos mamá y bebé deben ser tratados.
- Sus pezones pueden estar sensibles el primer o segundo minuto de amamantar. También pueden estar sensibles la primera semana. Si sus pezones están adoloridos después de la primera semana de amamantar, dígaselo a su especialista de lactancia o hable con su doctor.

Usando biberones de leche materna

- Si alguna vez va a estar separada de su bebé a la hora de amamantar, usted tendrá que sacarse la leche para que su bebé pueda tomarla del biberón. Es mejor si espera hasta que su bebé tenga 3 semanas de edad y esté comiendo bien del seno antes de ofrecerle un biberón.
- Usted puede recolectar la leche materna extrayéndola por mano o con la bomba.
 - Puede almacenarla en el refrigerador o la nevera hasta por 48 horas.
 - Puede congelarla hasta por 3 meses en el congelador de la nevera.

- Puede congelarla hasta por 6 meses en el congelador horizontal.
- Antes de recolectar la leche materna, lávese las manos con agua y jabón.
- Almacene la leche en contenedores de plástico.
- Escriba las palabras “leche de pecho” y la fecha cuando la extrayó en una etiqueta y póngala en el biberón.
- Debe congelar sólo 2 ó 3 onzas en un envase. Si su bebé tiene hambre, usted siempre puede usar más de un biberón.
- La leche materna descongelada puede permanecer en el refrigerador por 24 horas. Si ha estado en el refrigerador o la nevera por más de 24 horas, deséchela. No la congele.
- Para tibar la leche para dársela a su bebé, caliente una taza de agua en la estufa y retírela del fuego. Ponga el biberón en el agua tibia hasta que la leche esté a temperatura ambiental. Nunca caliente la leche materna en el horno de microondas. La leche calentada en el horno de microondas fácilmente puede quemar la boca de un bebé. Los hornos de microondas no calientan los líquidos de una manera uniforme, así que una parte puede estar fría mientras otra parte en el mismo biberón puede estar muy caliente. La leche también puede perder algunas calidades saludables cuando se calienta en el microondas. Dele la leche tibia a su bebé dentro de una hora. Tire cualquier leche tibia que su bebé no se tome.



**Escriba en una etiqueta “leche de pecho”
y la fecha cuando se la extrajo.
Ponga una etiqueta en cada bolsa.**

Otros consejos

- Su bebé debe tener dos o más evacuaciones al día. Los bebés de 4 a 6 semanas de edad pueden tener menos evacuaciones. Ellos pueden tener sólo una evacuación cada 5 días. Si la evacuación es suelta, su bebé no está estreñido.
- En el segundo día de vida, su bebé debe mojar 3 pañales.
- Cuando ya tiene 5 días de nacido, debe mojar de 6 a 8 pañales cada día. La leche materna es perfecta para su bebé. Un bebé normal, sano y de término,



La leche materna es perfecta para su bebé.

que se alimenta con leche materna, no necesita sólidos o algo adicional hasta los 5 ó 6 meses de edad. (Algunos de sus amigos y familiares podría no saber esto y le podrían decir que la leche materna no es suficiente para su bebé. Sonría, gestioneles con la cabeza, sea amable con ellos y continúe amamantando a su bebé.)

Si desea aprender más acerca de la lactancia, aquí hay otros folletos que tenemos. Si desea alguno de ellos, pídaselos a su enfermera o doctor:

- Amamantando a su bebé (567/354s)
- Cómo usar la saca leche (237/60s)
- Cómo usar y almacenar la leche materna (719/339s)
- ¿Está comiendo lo suficiente su bebé cuando es amamantado? (824/439s)

Ahora que usted ha leído esto:

- Dígale a su enfermera o doctor lo que usted hará de manera diferente, ahora que ha leído estos consejos sobre la lactancia. (Marque cuando lo haya hecho.)



Si tiene alguna pregunta o inquietud,

- Llame al doctor de su niño o
- Llame al _____

Si usted desea saber más acerca de la salud o enfermedad de su niño, visite nuestra biblioteca en The Emily Center en el Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016-7710
602-546-1400
www.phoenixchildrenshospital.com

Negación

La información provista en este sitio tiene la intención de ser información general, y se proporciona solamente para los propósitos educativos. No tiene la intención de tomar el lugar del examen, tratamiento, o consulta con un médico. Phoenix Children's Hospital le pide que se comunique con su médico si tiene alguna pregunta sobre una condición médica.

Friday, February 2, 2007 • BORRADOR para revisión familiar
Número 762/248s • Escrito por Nancy Brown, RN • Ilustrado por Dennis Swain
Traducido del inglés por Carlos Valle MD y Bárbara Rayes



The Emily Center

Consejos sobre la lactancia Breast Feeding Tips

Procedure/Treatment/Home Care

If you would like the English version of this handout,
please ask your nurse or doctor.

Name of Health Care Provider: _____ Number: 762/248s

For office use: Date returned: _____ db nb

Revisión Familiar de la Información

Proveedores de cuidado de salud: Por favor usen esta información cuando le enseñan a las familias.

Familias: Por favor díganos su opinión sobre esta información.

¿Es difícil leer esta información? Sí No

¿Es fácil leerla? Sí No
Por favor marque con un círculo las partes
de la información que eran difíciles de entender.

¿Es interesante leer esta información?
¿Por qué? o ¿Por qué no? Sí No

Después de haber leído esta información,
¿Haría usted algo de manera diferente? Sí No

Si su respuesta es sí, ¿Qué haría de manera diferente?

Después de haber leído esta información,
¿Tiene alguna pregunta sobre este tema?
Si su respuesta es que sí, ¿Qué pregunta tiene?

Sí No

¿Hay algo que no le gusta acerca de los dibujos?
Si su respuesta es que sí, ¿Qué?

Sí No

Para que esta información sea mejor o más fácil de entender,
¿Cómo la cambiaría?

Por favor devuelva su revisión de esta información a su enfermero o doctor o envíela a la siguiente dirección.

¡Gracias por ayudarnos!

Por favor envíe sus comentarios a:

Nurse: Please send your response to:

Fran London, MS, RN
Health Education Specialist
The Emily Center
Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016

602-546-1395

flondon@phoenixchildrens.com