

Conceptos Básicos de la Lactancia Materna

El buen comienzo

- Amamantar 8-12 veces cada 24 horas
- Piel con piel es especialmente útil antes de la alimentación para bebés somnolientos
- Despertar al bebé para alimentarlo si es necesario
- mientras este con su bebé en el hospital aprenda las señales de alimentación de su bebé
- Evite los biberones/chupones hasta que se establezca la lactancia materna
- Amamantar 1er lado más tiempo antes de ofrecer 2do lado; frecuencia y duración de las alimentaciones sin restricciones

¡Señales de que su bebé está recibiendo suficiente!

- Contar pañales mojados y sucios (6-8 mojados y 1-3 o más sucios al final del día 4-5)
- El excremento debe pasar de negro / verde a amarillo-granoso suelto al final del día 4-5
- Escuche los tragos
- Observe que la leche este entrando:
Después de amamantar, los senos deben sentirse más suaves. (Después de amamantar el 1er lado, debe sentirse más suave que el segundo lado)
- Su bebé debe actuar satisfecho

Cómo prevenir los problemas de lactancia :

- No se salte la alimentación.
- Use técnicas de estimulación para despertar al bebé si es necesario.
- Evite la leche de ingurgitación que suele llegar alrededor del día 2 a 3.
- Amamantar con frecuencia (8-12 veces en un período de 24 horas).
- Use masajes en los senos, compresas calientes o ducharse antes de alimentar.
- Extraiga la leche a mano antes de enganchar para ablandar alrededor del pezón/areola; Bombeo la leche si está demasiado llena.
- Para la congestión severa use bolsas de hielo para disminuir la hinchazón y proporcionar comodidad.
- Prevenir los conductos obstruidos y la infección mamaria (mastitis).
- Masajee cualquier área congestionada para promover el drenaje, bombee si es necesario.
- Llame a su médico para cualquier signo de mastitis (cualquier área que esté caliente, dura, sensible al tacto, síntomas similares a la gripe, fiebre o escalofríos), ya que es posible que necesite tratamiento con antibióticos.

Controles de peso del bebé: lunes de 11:00 a.m. - mediodía

Solo con cita previa 806-725-6403

Comuníquese con el especialista en lactancia / Oficina de Educación para Padres para obtener ayuda: 806.725.6403. Si no responde, deje un mensaje y su llamada será devuelta lo antes posible (las llamadas después de las 5 pm serán devueltas a la mañana siguiente). Si necesita asistencia inmediata, llame a la línea directa de la guardería al 806.725.6471.

Dolor en los pezones:

- Pida ayuda si experimenta malestar dolor en los pezones.
- Use leche materna extraída en los pezones después de amamantar.
- Un pestillo areolar más profundo mejorará la comodidad.

Precauciones:

- Notifique al médico del bebé de todos los medicamentos, sin receta, o suplementos herbales.
- No use drogas ilícitas como marihuana y cocaína.
- Si sospecha que hay ampollas de herpes alrededor de la Mama, evite amamantar y comuníquese con su proveedor de salud para obtener instrucciones.

¿No hay suficiente leche?

- Beba líquidos, descanse y coma una comida balanceada con proteínas.
- Amamantar más, bombear más, para hacer más. Bombeo entre o después de la lactancia (Principio de oferta y demanda)
- Evite darle suplementos para bebés (agua o fórmula).
- Evite los antihistamínicos, descongestionantes, píldoras anticonceptivas.
- Se ha demostrado que la extracción manual de la mama aumenta el suministro de leche.

Consecuencias potenciales de la suplementación

Retrasará y limitará la lactancia materna temprana
Interfiere con el aprendizaje del bebé a amamantar.
(Preferencia del pezón) Disminuye el tiempo de instrucción y apoyo del personal.
Puede retrasar la entrada de leche
y puede inhibir el suministro
Puede causar congestión
Evita que el intestino del bebé se selle, lo que ayuda a prevenir infecciones

La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, luego agregar alimentos complementarios.

RECURSOS COMUNITARIOS

Fuentes de extractores de leche:

Local

Consulte con su seguro acerca de proporcionar un extractor de leche.

Star Medical 111912 Slide Rd. 762-6777 Fax: 806-762-6780

Absolute Home Medical (solo Medicaid)

2501 Baylor St #50 806-771-2684

Community WIC Clinic- Breastfeeding Warm Line

888-632-6479 o 806-632-6479 (8 am a 8 pm los 7 días de la semana)

Plainview WIC Clinic-806-293-0182

Recursos en línea

breastpumps.aeroflowinc.com

breastpumps.edgepark.com

target.com/c/target-breast-pump-program/-/N-4yqby

ursmedical.com/breastpumps

Recurso de Nuevo México

HME Especialistas LLC-866-690-6500

La Leche League: 806-680-6455

LaDereka 214-476-7841

(cartercomprehensivebirth@gmail.com)

Línea directa de apoyo a la lactancia de Texas

1-855-550-6667 Disponible las 24 horas del día

texaswic.org

Aplicaciones: Circle by Covenant Health

Mommy meds por Texas Tech Centro de Ciencias de la Salud

Riesgo Centro para Bebe (806-352-2519)

Sitios Web Útiles

www.texasl11i.org

www.l11i.org/espanol

www.texasmilkbank.org

www.breastmilkcounts.com

www.cadaonzacuenta.com

www.infantrisk.org