

Preparados, Listos, **Bebé**

Una guía para darle la bienvenida al nuevo miembro de su familia

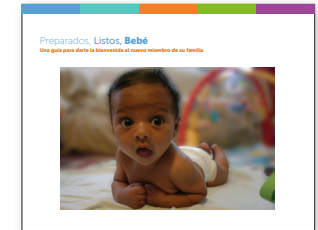


Preparados, Listos, **Bebé**

Una guía para darle la bienvenida al nuevo miembro de su familia



Denle la bienvenida al nuevo miembro de su familia



- Con "Preparados Listos Bebé" queremos ayudarle a prepararse para la llegada de su bebé, aunque ya haya tenido hijos antes.
- Hablaremos de la alimentación de los bebés y le informaremos sobre la ciencia y las recomendaciones más actuales, para que sus decisiones estén mejor fundadas.
- Aprenderá cuáles son los mejores cuidados que pueden recibir las madres en el centro de maternidad después del parto y lo que esperar cuando vuelva a casa.

INSTRUCCIONES PARA EL EDUCADOR

Siempre que sea posible, use sus propias palabras para que la educación sea más como una conversación. Sostenga un diálogo con la familia, en vez de hablar solo usted. Esto hará que le ponga más atención y participe en la conversación. Las palabras importantes están en negrita.

i Este icono representa una nota, en lugar de texto sugerido.

Cada página contiene los siguientes componentes:

- **Título y tema de conversación** (pregunta sugerida para despertar el interés de la familia al comienzo de cada tema)
- **Mensaje principal** (texto sugerido sobre la idea más importante que necesita comunicar)
- **Puntos a tratar** (texto sugerido: incluye definiciones, razones y otra información útil para comunicar el tema fielmente)
- i** **Momento educativo** (sin sugerencia de texto: esta sección señala oportunidades para enseñar información señalada sobre el tema)

¡Comencemos!



Su salud durante el embarazo y después



La alimentación del bebé: Infórmese de la realidad



Durante su estancia en el centro de maternidad

El parto

Contacto piel a piel

El bebé en la habitación

Alimentar a libre demanda / Uso del chupón



Información y consejos sobre la lactancia

La lactancia temprana y exclusiva

Ventajas para la madre y el bebé

Posición y agarre

Producción y mantenimiento de la leche

Señas de que el bebé recibe suficiente leche



De vuelta a casa con el bebé

Las primeras semanas en casa

Preparación para que otros cuiden al bebé

Para las parejas

Respuestas a preguntas comunes

Recursos de apoyo

¡Comencemos!



Su salud durante el embarazo y después



La alimentación del bebé: Infórmese de la realidad



Durante su estancia en el centro de maternidad

El parto

Contacto piel a piel

El bebé en la habitación

Alimentar a libre demanda / Uso del chupón



Información y consejos sobre la lactancia

La lactancia temprana y exclusiva

Ventajas para la madre y el bebé

Posición y agarre

Producción y mantenimiento de la leche

Señas de que el bebé recibe suficiente leche



De vuelta a casa con el bebé

Las primeras semanas en casa

Preparación para que otros cuiden al bebé

Para las parejas

Respuestas a preguntas comunes

Recursos de apoyo



Su salud durante el embarazo y después



Su salud

Su salud durante el embarazo y después

¿Qué puede hacer para mantenerse sana?
¿Le preocupa algo en su estilo de vida?

MENSAJE PRINCIPAL

Las recomendaciones generales sobre alimentación no cambian durante el embarazo, pero hay algunas cosas importantes que es necesario considerar. Además de comer una dieta equilibrada y sana, tome una vitamina prenatal diaria.

PUNTOS A TRATAR

- Lávese a fondo las manos antes de cocinar o comer.
- No coma productos de charcutería, alimentos que no estén bien cocidos ni quesos blandos sin pasteurizar, como el queso azul, ya que pueden causar enfermedades.
- No coma mucho pescado grande para no ingerir mercurio.
i En la página 3 del folleto de la paciente hay una lista de pescados grandes.
- Haga ejercicio durante 30 minutos al día como mínimo, si el médico se lo autoriza.
- El peso que se recomienda subir varía dependiendo del peso antes del embarazo. Todas las mujeres necesitan subir de peso durante el embarazo.

Su salud



i MOMENTO EDUCATIVO

Cuando quedan embarazadas, muchas familias tienen dudas sobre su estilo de vida y sobre si necesitan cambiar su dieta o sus hábitos. Este es el momento de descubrir las dudas que la familia pudiera tener sobre su estilo de vida.

- Algunos medicamentos pueden tomarse sin peligro durante el embarazo y **también pueden tomarse durante la lactancia**. Sugiera que consulte lo antes posible a su médico sobre sus medicamentos si todavía no lo ha hecho.
- Si es necesario, recomiende otros recursos, sobre cosas como el tabaco, el alcohol y la marihuana y otras drogas ilegales.
- Consulte el último dato de la sección titulada "La alimentación del bebé: Infórmese de la realidad" para más información sobre la lactancia y los medicamentos y el tabaco, si es relevante.

**LA ALIMENTACIÓN INFANTIL:
INFÓRMENSE DE LA REALIDAD ►**



**¿Que sabe acerca
de la alimentación
infantil?**

**La alimentación
infantil**

¿Que sabe acerca de la alimentación infantil?

¿Han dado usted o alguien que usted conozca el pecho alguna vez?



MENSAJE PRINCIPAL

Todos tenemos nuestra opinión sobre la lactancia materna que depende de nuestras experiencias y de las experiencias de las personas que conocemos. Como parte de su equipo de salud, queremos que la información que usted reciba sea correcta.

PUNTOS A TRATAR

- Aprender sobre la realidad le ayudará a **tomar decisiones bien fundadas** que les beneficiarán a usted y a su familia. Lo que aprenderá hoy le puede servir para alcanzar todas sus metas en lo que se refiere a la alimentación de su bebé.
- Lea los datos de las páginas 4 y 5 del folleto; ¿le sorprende alguno de ellos? Hablemos de los que le llamaron la atención.
- **i** Consulte las páginas 4 y 5: "Infórmese de la realidad". Deje tiempo para repasar la información y comentarla. Explíquela a la familia que estos datos se basan en cosas equivocadas que piensan muchos padres y que ellos no son los únicos.

i MOMENTO EDUCATIVO

Esta conversación es quizás la parte más importante del currículo de asesoría. **Dele a la familia tiempo suficiente para que revele lo que piensa de este tema.** Establezca una confianza mutua **escuchando de forma activa e imparcial.** Lo que descubrirá le servirá para adaptar la educación que imparte a las necesidades concretas de cada persona.

- **Escuche con atención y de las gracias por** contar lo que sabe de la lactancia.
- No se olvide de **validar** su experiencia y de **confirmar** que ha entendido lo que le dijo.
- Recuerde **que no hay opiniones malas ni buenas:** no le corrija, ya que puede impedir que se exprese libremente.
- **No juzgue** los comentarios desde el punto de vista de su propia experiencia o percepción. Escuche y reafirme.
- Recuerde que el contacto piel a piel, la estancia en la misma habitación del hospital y la alimentación a libre demanda son prácticas importantes para **todos los bebés**, sin importar cómo se les alimente.

PREPÁRESE PARA SU ESTANCIA EN EL CENTRO DE MATERNIDAD ►

La alimentación
infantil



Prepárese para su estancia en el centro de maternidad

El parto

Centro de maternidad

El parto

¿Qué ha oído decir sobre las primeras etapas del parto?



MENSAJE PRINCIPAL

Existen muchas formas de aliviar el dolor del parto aparte de los medicamentos. Muchas familias prefieren pasar las primeras horas del parto en casa.

PUNTOS A TRATAR

- Llame a su médico cuando se ponga de parto y vaya al hospital cuando se lo indique.
- Para aliviar las molestias durante los primeros momentos del parto, respire profundamente, muévase y camine, reciba un masaje, póngase compresas calientes o frías, y cuente con el apoyo constante de una persona de confianza.
- Una duola es una persona que ofrece asistencia durante todo el parto.
- Antes del parto, hable con su médico sobre sus opciones para aliviar el dolor. Infórmese sobre los beneficios y los aspectos preocupantes de cada método.

i MOMENTO EDUCATIVO

Un parto normal, sin medicamentos, con contacto piel a piel inmediato, es lo **mejor** para establecer una lactancia materna sin complicaciones. Una persona puede dar el pecho aunque haya recibido una epidural u otro tipo de anestesia. **Aníme a conseguir ayuda extra** al principio, ya que es posible que tarde un tiempo en empezar a dar el pecho debidamente.

Las estadísticas señalan que en 2016, el 73,6% de la madres recibieron una epidural durante el parto. Las mujeres jóvenes, las que tienen más educación y aquellas que tienen menos hijos reciben epidurales con más frecuencia.

No deje de informar a la familia de que existen formas de aliviar el dolor del parto sin necesidad de medicamentos y **aníme a utilizar estos métodos como primer recurso**, aunque tenga planeado tomar un medicamento después.

CONTACTO PIEL A PIEL ►

Centro de maternidad



Contacto piel a piel

El bebé debe sentirse abrigado y seguro

Centro de maternidad

Contacto piel a piel

Imaginemos que acaba de dar a luz. ¿Cómo piensa que se sentirá el bebé?

MENSAJE PRINCIPAL

El contacto directo de piel a piel hace que el recién nacido se sienta abrigado y seguro; es el mejor lugar para su bebé recién nacido y debe haber la menor interrupción posible. Después de nacer, debe ponerse al bebé en contacto directo con su piel.

PUNTOS A TRATAR

- El contacto inmediato piel a piel consiste en poner al recién nacido encima de la madre después de secarle, tapado con una cobija.
- ¿Qué piensa de que le pongan al bebé desnudo encima después del parto? **i** Valide la respuesta.
- La crema que cubre la piel del recién nacido le protege contra infecciones.
- El contacto piel a piel contribuye a estrechar los lazos con el bebé, hace que sea más fácil darle el pecho y ayuda a calmarle.
- También sirve para controlar la respiración y el azúcar en la sangre. Siempre debe poder ver la cara del bebé para asegurarse de que tenga buen color y respire bien.



i MOMENTO EDUCATIVO

Algunas personas pueden tener sentimientos encontrados a la hora de ponerse al bebé sobre el vientre o el pecho, sin que antes los limpien a los dos. Dígalos que muchas otras familias tienen esta misma duda y explíqueles por qué se recomienda y se practica en los mejores hospitales.

Aunque el contacto de piel a piel es especialmente importante durante las primeras horas posteriores al parto, **también es beneficioso durante todo el período posparto**. Recomiende que pasen tanto tiempo como sea posible en contacto de piel a piel durante las primeras semanas. **También puede hacerlo su pareja**. Es una manera excelente de estrechar los lazos con el bebé.

Recomiende a las familias que pregunten al médico si es posible el contacto de piel a piel después de una cesárea.

**EL BEBÉ EN LA HABITACIÓN
DEL CENTRO DE MATERNIDAD ►**

Centro de maternidad



El bebé en la habitación durante su estancia



Centro de maternidad

El bebé en la habitación

¿Qué le parece que su bebé se quede en la habitación con usted día y noche durante el tiempo que esté en el hospital?

MENSAJE PRINCIPAL

Pida que el bebé permanezca en la habitación con usted durante toda su estancia en el hospital, a menos que por razones médicas sea necesario separarlos.

PUNTOS A TRATAR

- Si el bebé se queda con usted en la habitación, podrá aprender a cuidarlo antes de volver a casa. También le servirá para identificar las señales de hambre para poder alimentarle cuando esté listo.
- Esto también hace que sea más fácil crear lazos con el bebé, que al olerle y oír su voz tendrá una sensación de seguridad y confort.
- Hasta el primer baño se le puede dar en la habitación de la mamá. Es bueno no bañar al bebé hasta que no se haya acostumbrado a la vida fuera del vientre materno.
- ¿Ha pensado en alguien que pueda acompañarle en el hospital para servirle de apoyo? Debe ser un adulto de confianza, ya sea un familiar o una amiga. Si en algún momento no se siente capaz de cuidar bien de su hijo, pida ayuda al personal hospitalario.



i MOMENTO EDUCATIVO

Es natural que algunas familias, sobre todo las primerizas, sientan ansiedad ante la perspectiva de cuidar de su hijo las 24 horas del día.

Tranquile a la familia diciéndole que puede aprovechar la estancia en la maternidad para aprender a cuidar del bebé, mientras hay enfermeras cerca para ayudar y educar.

Díales que es importante que hablen con una enfermera si piensan que no pueden cuidar debidamente del bebé.

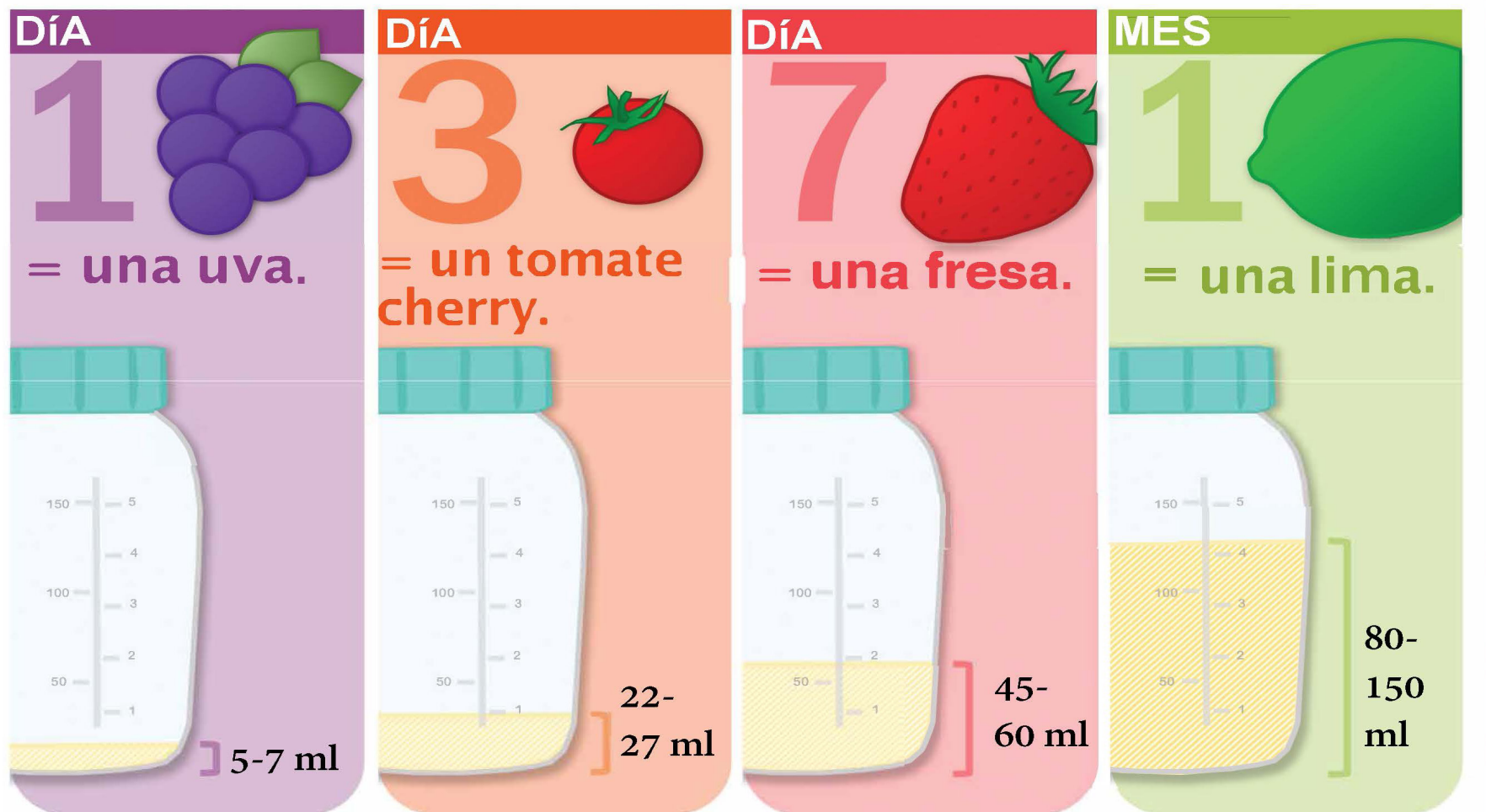
*Ayude a la familia a **defender su derecho** a las prácticas que consideren beneficiosas. Si participan en las decisiones que afectan el cuidado del bebé, se sentirán más seguros en sus prácticas sobre el cuidado del bebé cuando salga de la maternidad.*

LA ALIMENTACIÓN A LIBRE DEMANDA ►



La alimentación a libre demanda

Observe a su hijo



La alimentación a libre demanda

¿Cómo le dirá el bebé que tiene hambre?

MENSAJE PRINCIPAL

Los bebés se comunican con signos fáciles de entender para decirnos cuando tienen hambre o están llenos. Aprenda cuáles son esos signos para saber cuándo empezar y cuándo acabar de darle de comer: observe al bebé, no al reloj.

PUNTOS A TRATAR

- Leamos la página 9 juntas para ver algunos de los signos de hambre y hartazgo. **i** *Consulte el folleto de la paciente.*
- Si responde a los signos de hambre no habrá peligro de que no le dé suficiente de comer. Si responde a los signos de hartazgo evitará alimentarlo en exceso.
- Dar de comer al bebé a libre demanda servirá para que se sienta seguro, cuidado, tranquilo y satisfecho. Además, a usted le servirá para tener un buen suministro de leche.
- Cuando los bebés lloran o están intranquilos, se desorganizan y les cuesta más comer bien. Si el bebé llora, intente calmarle antes de darle de comer o empiece a darle de comer antes de que empiece a llorar.



i MOMENTO EDUCATIVO

Anime a la familia a **confiar en los signos que observan en el bebé**. Aunque haya comido hace menos de una hora, le pueden volver a dar de comer si observan signos de que tiene hambre. Durante el tiempo que pasa en la maternidad, el estómago del bebé se llena del todo con una cucharada de comida. Ayude a la familia a entender que la mejor forma de hidratar y satisfacer al bebé es darle de comer con frecuencia y en cantidades pequeñas a lo largo del día.

Explíque que aunque el llanto es un signo de hambre, es un signo muy tardío, por lo que es mejor **observarle para descubrir los otros signos más tempranos**. Es conveniente que, si el bebé está llorando, intenten calmarle antes de darle de comer, para que su conducta sea más organizada. Lo pueden hacer abrazándolo, meciéndolo, hablándole o cantándole, o con contacto de piel a piel.

LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA ►



La lactancia temprana y exclusiva

Solo su leche y nada más

Sugerencias e información

La lactancia temprana y exclusiva

¿Qué le parecería darle a su bebé su leche y nada más?

MENSAJE PRINCIPAL

Dar el pecho enseguida después del nacimiento le ayudará a recuperarse antes y reducirá las pérdidas de sangre. Los médicos recomiendan que el bebé reciba solo leche humana los primeros 6 meses.

PUNTOS A TRATAR

- La lactancia exclusiva protege al bebé contra las enfermedades, y ayuda a mantener un buen suministro de leche.
- La leche humana es la nutrición perfecta para su bebé. Hable con su equipo médico sobre las recomendaciones para la vitamina D.
- Sabía usted que su leche cambia según las necesidades del bebé? Es un alimento vivo que responde a nuestro medio ambiente.
- Algunas personas no pueden dar el pecho por motivos médicos. Algunos bebés que toman pecho pueden necesitar más leche por motivos médicos. Juntos, usted y su equipo médico encontrarán el mejor plan para su familia.



i MOMENTO EDUCATIVO

Cuando entienda lo que significa la lactancia exclusiva, es posible sentir agobio. Antes de continuar, **escuche lo que piensa** sobre la idea de lactar con leche humana de manera exclusiva durante seis meses. Reafirme sus sentimientos y explique que **cualquier cantidad de leche humana será beneficiosa para el bebé**. También puede decir que, aunque el tiempo recomendado es de seis meses, la meta personal para dar el pecho puede ser de menos tiempo, como por ejemplo seis semanas o seis días de lactancia exclusiva.

Apoye a cada persona individualmente y ayúde a decidir las metas de lactancia. Es importante informar de todo esto a todas las familias, aunque la intención sea alimentar al bebé con fórmula. Es el trabajo de los proveedores de servicios de salud asegurarse de que dispongan de toda la información necesaria para que sus decisiones estén bien fundadas.

VENTAJAS DE LA LACTANCIA ►

Sugerencias e información



Ventajas de la lactancia

Para usted Y para el bebé

Sugerencias e información

Ventajas de la lactancia

¿Qué es lo que más le sorprende de las ventajas mencionadas en la página 11?

MENSAJE PRINCIPAL

En los últimos años se han descubierto las muchas ventajas de la lactancia, no solo para el bebé, sino también para usted.

PUNTOS A TRATAR

- Para usted, la lactancia se vincula con un menor riesgo de cáncer de ovarios y diabetes.
- Para su bebé, la leche humana es más fácil de digerir y le protege contra las infecciones de oído y los virus estomacales.
- Dar el pecho es una opción conveniente e inteligente: la leche siempre está caliente y lista, y no hay que comprar ni preparar nada.
- Dar el pecho durante un año por lo menos, e incluso más tiempo, es bueno para su salud y para la de su bebé.
- Aunque dar el pecho merece la pena, a algunas mujeres les resulta difícil. Es una habilidad nueva y requiere práctica y apoyo.



i MOMENTO EDUCATIVO


Los beneficios de la lactancia se extienden más allá del primer año de vida. Dígales que pueden dar el pecho todo el tiempo que los dos quieran. La leche humana sigue aportando beneficios en cuanto a nutrición y protección para ambos.

No existe un tiempo límite para dar el pecho.

La fórmulas de seguimiento o etapas para niños mayores de 6 meses son caras y contienen mucha azúcar. La Organización Mundial de la Salud ha hecho pública su preocupación de que las fórmulas de seguimiento son innecesarias y no son un buen sustituto de la leche humana. Las familias deben evitar estos productos.

POSTURA Y AGARRE ►

Sugerencias e información



Postura y agarre
La postura reclinada:
¡una buena forma de empezar!

Sugerencias e
información

Posición y agarre

¿Qué postura le parece mejor?

MENSAJE PRINCIPAL

Una buena postura ayuda a que el bebé se agarre bien, lo que evita que el pezón duela y salgan heridas. También le ayuda a sacar más leche.

PUNTOS A TRATAR

- **Acostarse vientre con vientre** facilita los instintos naturales del bebé para que pueda empezar a amamantar.
- Dar el pecho en posición cómodamente recostada y reclinada, es una buena postura para empezar. Si prefiere sentarse en posición recta, échese hacia atrás una vez el bebé agarre el pezón.
- **i** Repasen todas las demás posturas de la página 12. Mencione que la página 13 contiene sugerencias para un buen agarre y para empezar a dar el pecho de la mejor manera posible, incluidos videos educativos para extraerse la leche a mano y usarla más tarde.
- Que el bebé consiga un buen agarre requerirá práctica y paciencia, ya que los dos están aprendiendo. Es importante que estén cómodos y relajados.



i MOMENTO EDUCATIVO

Las molestias al dar el pecho se suelen aliviar cuando la persona se relaja y se recuesta cómodamente. Cuando el bebé siente la fuerza de la gravedad y peso enfrente de su cuerpo, le es más fácil emplear sus reflejos instintivos para agarrar el pezón de una forma organizada.

Recalque la importancia de que **la persona esté cómoda y sea paciente** para que los dos aprendan juntos. Merece la pena repetir que dar el pecho es una habilidad que lleva tiempo aprender y que se necesita apoyo. Es importante que tenga paciencia consigo mismos y que tengan la seguridad de que cada experiencia difícil les enseña a cuidar del bebé.

**PRODUCCIÓN Y
MANTENIMIENTO DE LA LECHE ►**

**Sugerencias e
información**



Producción y mantenimiento de la leche

Muévala o piérdala



Sugerencias e
información

Producción y mantenimiento de la leche

¿Qué sabe del proceso de producir leche para el bebé?



MENSAJE PRINCIPAL

La primera leche, el calostro, es más espesa y amarilla. Sale en pequeñas cantidades, pero está llena de nutrientes y defensas, que es justo lo que el bebé necesita.

PUNTOS A TRATAR

- Al cabo de unos días empezará a producir más leche y esta contendrá más agua.
- Cuando el bebé toma el pecho, su cerebro recibe la señal de que necesita hacer más. Para seguir produciendo leche hace falta **dar el pecho con frecuencia**, entre 8 y 12 veces como mínimo en 24 horas.
- Si no se saca la leche, su cuerpo no seguirá fabricándola y esto puede reducir el suministro potencial en general. **Tiene que moverla o perderla.**
- Si tiene que separarse de su bebé, una enfermera puede enseñarle a sacarse la leche con la mano o con un sacaleche. En la página 13 encontrará videos con instrucciones.

i MOMENTO EDUCATIVO

A muchas personas les preocupa no tener suficiente leche. Ayudeles a **entender el proceso natural** de la producción de leche como una cuestión de oferta y demanda. Cuando el bebé se amamanta durante las primeras horas y días, el calostro se transforma lentamente en leche madura que fluye en mayor cantidad, generalmente en los primeros tres a cinco días. Cuando esto ocurre, se dice comúnmente que **"bajó la leche"**, pero esta frase es un poco **equivoca** porque los **senos no estaban vacíos** y ya tenían la cantidad de nutrición que necesita el bebé.

Asegure a la familia que dar el pecho con frecuencia con el calostro es la manera perfecta de nutrir e hidratar al bebé. El calostro irá madurando y la leche contendrá más agua y saldrá en más cantidad para adaptarse a las necesidades de hidratación del recién nacido. Algunos bebés pueden necesitar más leche por motivos médicos. Cuando se introduce la fórmula es posible que el suministro de leche disminuya debido a la reducción en la estimulación del pecho y en la extracción de leche.

**SEÑAS DE QUE EL BEBÉ
RECIBE SUFICIENTE LECHE ►**

**Sugerencias e
información**



Señas de que el bebé recibe suficiente leche

Sugerencias e información

Señas de que el bebé recibe suficiente leche

¿Cómo se puede saber si el bebé toma suficiente leche?



MENSAJE PRINCIPAL

No hace falta medir la leche que toma el bebé. Lo único que necesita hacer es saber la cantidad de pañales que moja y ensucia y cuánto va subiendo de peso.

PUNTOS A TRATAR

- Es normal que el bebé pierda peso la primera semana de vida, pero debería recuperar el peso de nacido a los 10 o 14 días.
- Las siguientes son buenas señales:
- Un agarre profundo que parece un tirón cómodo.
- El bebé chupa y traga de forma constante, con toda la mandíbula en movimiento, parando brevemente de vez en cuando.
- El bebé está satisfecho y relajado después de la toma.
- Los senos se sienten más blandos y ligeros después de la toma.
- Un cambio gradual en el color de las evacuaciones (popó) del bebé, de negro verdoso a un color más claro, es una buena señal. **Si le está dando el pecho, las evacuaciones deben ser de color amarillo pálido, blandas y granulosas al final de la primera semana.**

i MOMENTO EDUCATIVO

*El principal motivo por el que las mujeres dejan de dar el pecho es porque piensan que el bebé no recibe suficiente leche. Aunque es una preocupación normal, suele estar injustificada. Si la persona pone atención a los signos que se mencionan en el folleto, podrá evaluar mejor las tomas y **evitar suplementaciones innecesarias o preocuparse por no tener suficiente leche.** Dicho esto, deben validarse las preocupaciones y si piensan que su bebé no recibe suficiente alimento, lo mejor es que hagan una cita con su médico.*

*Recomiéndeles que lean la página 15 en la que podrán encontrar otros signos, incluidos los que indican que deberían solicitar ayuda. Muchas personas no saben que los bebés suelen perder peso la primera semana de vida, pero que suelen recuperar el peso de nacidos a los 10 o 14 días. **Recomiéndeles que conserven el folleto "Preparados, Listos, Bebé" para consultarlo después de dar a luz.***

**REPASEMOS
LO APRENDIDO ►**

**Sugerencias e
información**

A B C Repasemos lo aprendido

Estas prácticas de la maternidad son importantes. ¿POR QUÉ?



En casa con el bebé



Repasemos lo aprendido

MENSAJE PRINCIPAL

Hemos aprendido muchas cosas. Para repasar lo aprendido, pensemos en voz alta en los motivos de que estas prácticas sean tan importantes.

PUNTOS A TRATAR

- Repasemos juntas la lista de la página 16 del folleto.
- i** *Dirija su atención a las preguntas sobre las secciones que han tratado; puede que no sean todas si dividió la educación. Cuando estén en la página, pruebe un juego de preguntas y respuestas.*
- Primero prueben sin mirar y después las pueden ver juntas. *¿Por qué es importante... [estar sana, practicar el contacto de piel a piel, compartir la habitación del hospital las 24 horas, alimentar a libre demanda, dar el pecho, dar solo leche materna, tener un buen agarre]?*
- i** *Esté atenta por si la persona parece confusa y deje que le comunique sus dudas sobre los motivos de que estas prácticas sean importantes.*

i MOMENTO EDUCATIVO

*El repaso ayudará a la familia a retener la información que le comunicó. **Esta sección ofrece una buena oportunidad para adaptar la educación a cada persona.** Aproveche lo que hayan aprendido y las cosas con las que se sienten cómodos para decidir los temas en los que necesita concentrarse. ¿En qué aspectos necesitan más ayuda y ánimos? Concéntrese ahí. ¿Le comunicaron alguna preocupación o duda sobre alguno de los temas? Repáselo aquí.*

LAS PRIMERAS SEMANAS EN CASA ►

En casa con el bebé



Las primeras semanas en casa

Cambios para toda la familia

En casa con el bebé

Las primeras semanas en casa

¿Tiene planes para que le ayuden después de dar a luz?

MENSAJE PRINCIPAL

Responder a las necesidades del recién nacido puede ser difícil al comienzo. Tengase paciencia durante este tiempo. Con el tiempo, todo será más fácil.

PUNTOS A TRATAR

- Recójase en casa con su familia al llegar a casa y limite las visitas y las llamadas telefónicas. Dese permiso para cuidar de usted misma y del bebé y de nada más.
- Si cuida bien de usted misma podrá cuidar mejor de su bebé. Coma bien, beba suficientes líquidos y descanse.
- Construya una red de apoyo ANTES de que nazca el niño.
¿Tiene alguna amiga, vecina o familiar que le pueda ayudar?
- Sea consciente de su estado de ánimo. Es normal que cambie un poco su estado de ánimo, pero pida ayuda si se siente excesivamente triste, preocupada, ansiosa o deprimida.



i MOMENTO EDUCATIVO

A las familias les va mejor si cuentan con ayuda después de dar a luz. Pregúnteles sobre su situación personal y anímeles a encontrar formas de construir una red de apoyo. Puede acudir a sus vecinos, compañeros de trabajo, amistades o familiares, que pueden ayudarles de algún modo o tener experiencia con recién nacidos. Algunos pueden organizar que les lleven comidas hechas a casa todos los días, que les cuiden a los otros niños o que les lleven a las citas cuando haga falta. Los familiares que vivan con ustedes deberán ayudar con las tareas del hogar, para que se puedan concentrar en el bebé y en si mismos. No debe descuidarse la salud mental durante el embarazo y después del parto. Entre el 15 y el 20% de las mujeres sufren de depresión o ansiedad graves durante este tiempo. **Recuerdeles que es importante ser conscientes de su estado de ánimo y buscar ayuda si tienen algún síntoma inusual.** Es importante que sepan que no están solos y que con la ayuda de su médico podrán recuperarse y volver a sentirse bien.

PREPARACIÓN PARA QUE OTROS CUIDEN AL BEBÉ ►

En casa con el bebé



Preparación para que otros cuiden al bebé

Volver al trabajo o a clase

En casa con el bebé

Preparación para que otros cuiden al bebé

¿Qué hará cuando vuelva al trabajo o a clase?



MENSAJE PRINCIPAL

Muchas personas siguen dándole solo su leche a sus bebés después de volver al trabajo o a clase. Planee lo que va a hacer con antelación para facilitar la transición.

PUNTOS A TRATAR

- Dele el pecho al bebé directamente lo más que pueda y bombee la leche en un envase para que otra persona le pueda dar de comer cuando usted no esté.
- Si bombea la leche para cuando no está podrá seguir produciendo suficiente leche para su bebé y para que le den de comer las personas que le cuidan.
- Muchas empresas tienen salas de lactancia o un espacio que pueden usar las madres, y muchas compañías de seguros reembolsan la compra de una bomba sacaleche.
- Si sigue dando el pecho tendrá que tomar menos días de enfermedad, porque el bebé se enfermará menos.

i MOMENTO EDUCATIVO

Planear con antelación puede ser útil para facilitar en lo posible esta difícil transición para la nueva familia. Es muy importante que la madre hable con su supervisor o con la oficina de recursos humanos para comunicarles sus planes de seguir dando el pecho una vez haya aprovechado todos los permisos a su disposición. Si no hay una sala de lactancia, existe la posibilidad de crear una antes de que necesite empezar a usarla.

Es importante que la persona sepa que si continúa dando el pecho faltará menos al trabajo porque el bebé se enfermará menos.

En el folleto se ofrecen recursos que ella podrá facilitar a su empleador en los que se explican las leyes y la importancia de apoyar a las personas que están lactando en el trabajo.

**PARA PAREJAS
Y SERES QUERIDOS ►**

En casa con el bebé



Para parejas y seres queridos

La lactancia es un trabajo en equipo

En casa con el bebé

Para parejas y seres queridos

¿Qué piensan sus seres queridos de la lactancia?

MENSAJE PRINCIPAL

Sus seres queridos querrán ayudarle después de dar a luz. Dígales con tiempo lo que pueden hacer para que a usted le sea más fácil dar el pecho.

PUNTOS A TRATAR

- Es importante que la pareja y la familia se sientan incluidos en el cuidado del recién nacido, ya que no pueden darle el pecho. Comparta con ellos la información del folleto, especialmente la página 19.
- Pueden hacer otras cosas, como pueden ser practicar el contacto de piel a piel, bañar al bebé, llevarlo en el cargador o darle un masaje.
- Anímeles a **informarse** sobre la lactancia, a **apoyarle** a usted en sus esfuerzos y a **darle** el confort que necesita mientras todos se adaptan al recién nacido.



i MOMENTO EDUCATIVO

Es importante que la pareja y otros seres queridos entiendan que **la lactancia es un trabajo en equipo** y que su apoyo es el componente crucial que permitirá que la familia alcance sus metas de lactancia. **Cuando la familia cuenta con el apoyo que necesita, puede aprender mejor a dar el pecho y a reconocer cuando necesita ayuda.** Es conveniente que si la pareja y otros seres queridos quieren ayudar a alimentar al bebé, esperen hasta que la lactancia esté bien establecida.

Léale el caso de la página 19 de una persona que quería que su pareja le diera fórmula al bebé para poder ambos darle de comer. Pero cuando descubrió las ventajas de la lactancia, decidió encontrar otras formas de estrechar sus lazos con el bebé.

PREGUNTAS COMUNES SOBRE LOS RECIÉN NACIDOS ►

En casa con el bebé



Preguntas comunes al volver a casa

En casa con el bebé

Preguntas comunes al volver a casa

MENSAJE PRINCIPAL

Algunas familias tienen dudas las primeras dos semanas. En este folleto se habla de algunas de las más frecuentes. Pueden leerlas ahora y repasarlas cuando vuelvan a casa con el bebé.

PUNTOS A TRATAR

- Repasemos la lista de la página 20 del folleto. **i** *Deje tiempo para repasar la información y comentarla.*
- ¿Ya ha pensado en algunas de estas cosas?
- Hable con su médico siempre que le preocupe la salud o el bienestar de su bebé.
- Aunque es posible que a usted no le preocupe nada de esto, es importante que sepa que **la mayoría de los problemas con la lactancia se solucionan pronto** con la ayuda apropiada.



i MOMENTO EDUCATIVO

*La seguridad en si mismos es muy importante a la hora de cumplir con sus metas de lactancia. Anímeles a pedir ayuda si se encuentran con dificultades. **Muchos de los problemas que ocurren al principio pueden resolverse con la ayuda adecuada** para que la familia pueda cumplir con sus metas de lactancia. Es importante que la familia sepa que puede pedir ayuda cuanto antes cuando tiene alguna duda.*

Anímeles a confiar en su instinto.

Si les parece que algo no está bien o no es normal, deben pedir ayuda inmediatamente. Es preferible pedir ayuda y descubrir que no era necesaria a esperar demasiado y poner en peligro su salud o la del bebé.

RECURSOS DE APOYO ►

En casa con el bebé



Recursos de apoyo

Recursos nacionales al alcance
de la mano

En casa con el bebé

Recursos de apoyo

¿Qué recursos conoce en su comunidad?

MENSAJE PRINCIPAL

Existen muchos grupos y organizaciones que ofrecen ayuda confidencial a las familias cuando más lo necesitan. Muchos centros de maternidad tienen clínicas que ayudan con la lactancia y el departamento de salud de su comunidad también puede ofrecerle información y ayuda. No están solos.

PUNTOS A TRATAR

- El folleto incluye recursos nacionales, como pueden ser teléfonos para trastornos del estado de ánimo, depresión o violencia doméstica.
- Si tiene una computadora, en internet también podrá encontrar muchos recursos relacionados con la lactancia.
- A muchas personas les es útil reunirse con otras familias después de dar a luz. **¿Le gustaría escuchar las experiencias de otras familias?**



i MOMENTO EDUCATIVO

*La sociedad moderna no ofrece a las familias el apoyo que ofrecía la vida en los pueblos. Muchas personas se sienten solas con muchas preguntas sin contestar durante los primeros días y semanas de la vida del bebé. Ayude a la familia a darse cuenta de la importancia de buscar apoyo en la comunidad y de pedir ayuda cuando la necesita. **Infórmeles sobre los recursos locales.***

¿PREGUNTAS? ►

En casa con el bebé



¿Tiene alguna pregunta?

Recursos nacionales al alcance de la mano

En casa con el bebé

Fotografías

Fotos de portada

Con nuestro agradecimiento a Annie Oumarou

Su salud

Shutterstock.com | wavebreakmedia

¿Que sabe acerca de la alimentación infantil?

Shutterstock.com | VGstockstudio

El parto

Istock.com | RyanJLane

El contacto de piel a piel

Con nuestro agradecimiento a Hannah Edens; Shutterstock.com | In The Light Photography;
Shutterstock.com | Flashon Studio

El bebé en la habitación

Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Cassie Ehard

La alimentación a libre demanda

Istock.com | mrossbach

La lactancia materna temprana y exclusiva

Con nuestro agradecimiento a Texas Department of State Health Services

Las ventajas de la lactancia materna

Shutterstock.com | Lifebrary

Postura y agarre

Con nuestro agradecimiento a the Women's Birth and Wellness Center of NC, Region of Peel Health Services of Ontario y La Leche League International

Queremos darle las gracias a Kellogg por su apoyo generoso a este y otros proyectos que contribuyen a una sociedad que apoya la lactancia materna. Para mayor información visite breastfeeding.unc.edu.

Este documento fue elaborado por el Instituto Global de la Lactancia Materna de Carolina (Carolina Global Breastfeeding Institute) en colaboración con los estudiantes de la iniciativa de entrenamiento Mary Rose Tully y consultoras de lactancia de NC Women's Hospital.

Diseño: nancyframedesign.com

Versión 3. Español Abril 2018; actualizado Feb 2021

Producción y mantenimiento de la leche

Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo

Señas de que el bebé recibe suficiente leche

Shutterstock.com | Monkey Business Images

Repasemos lo aprendido

Con nuestro agradecimiento a Annie Oumarou

Las primeras semanas

Shutterstock.com | Monkey Business Images

Preparación para que otros cuiden al bebé

Shutterstock.com | George Rudy

Para parejas y seres queridos

Istock.com | Asada Nami

Preguntas comunes al volver a casa

Shutterstock.com | paulaphoto

Recursos de apoyo

Shutterstock.com | A3pfamily

¿Preguntas?

Shutterstock.com | Monkey Business Images

CAROLINA
GLOBAL
BREASTFEEDING
INSTITUTE