

# Ready, Set, **Baby**

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



# Contenido

## Manténgase saludable durante y después del embarazo

**03** Alimentación saludable / Seguridad de los alimentos / Actividad física y aumento de peso

## ¿Qué sabe acerca de la alimentación infantil?

**04** ¡Conozca los hechos!

## Prepárese para su estadía en el centro de partos

**06** Su labor de parto y el nacimiento

**07** El contacto piel a piel

**08** El bebé en la habitación / El primer baño del bebé

**09** Alimentar a libre demanda / Señales de hambre / Señales de satisfacción / El estómago del recién nacido es muy pequeño

## Información y consejos sobre la lactancia

**10** Lactancia temprana y exclusiva: su leche y nada más

**11** Beneficios de amamantar

**12** Posición y agarre

**13** Consejos para un buen comienzo

**14** Producción y mantenimiento de la leche / Extraerla para no perderla

**15** Señas de que el bebé recibe suficiente leche / Cuando llamar al proveedor de atención médica de su bebé

## Repasemos: ¿Por qué hacer esto?

**16** Mantenerse saludable durante el embarazo / Piel a piel, el bebé en la habitación, alimentación a libre demanda, amamantar, lactancia exclusiva, lograr un buen agarre

## En casa con su nuevo bebé

**17** Las primeras semanas en casa / Salud mental en el embarazo y después del parto

**18** Preparación para que otros cuiden del bebé

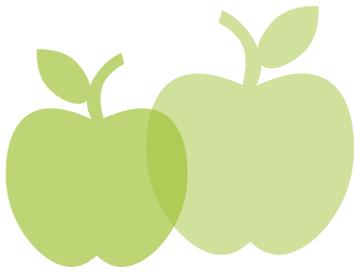
**19** Para parejas y seres queridos

**20** Inquietudes frecuentes

**22** Recursos de apoyo

Este recurso educativo está diseñado para todas las personas embarazadas y los miembros de sus familias quienes cuidarán de ellas y de sus recién nacidos. Está diseñado para ofrecer educación prenatal sobre la lactancia para las personas que viven en los Estados Unidos de América.

En este recurso, utilizamos el lenguaje y la terminología que concuerda con la OMS y la Iniciativa Hospital Amigo del Niño de UNICEF. Sin embargo, reconocemos que este lenguaje puede no refleja la diversidad de la identidad de género, las estructuras familiares y las culturas de todas las personas que utilicen este recurso. Animamos a los facilitadores de Ready, Set, Baby a adaptarlo con lenguaje y terminología inclusivos que refleje la experiencia vivida de las personas que participan en esta educación.



# Manténgase saludable durante y después del embarazo

## Alimentación saludable

Siga una dieta balanceada y variada durante el embarazo, mientras amamante o se extraiga la leche.

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras
- Elija granos integrales con alto contenido de fibra, como avena, productos integrales de trigo o arroz
- Elija productos lácteos beneficiosos para el corazón, como la leche baja en grasas, yogur o queso mozzarella
- Elija proteínas bajas en grasas, como pescado o mariscos bajos en mercurio, pollo, huevos, frijoles, frutos secos y semillas
- Manténgase hidratada bebiendo agua y otras bebidas sin azúcar o edulcorantes
- Si está siguiendo una dieta especial, continúe con las recomendaciones de su proveedor de atención médica
- Si tiene alguna preocupación sobre su alimentación, pídale a su proveedor de atención médica que le remita a un especialista licenciado en nutrición

## Seguridad de los alimentos

- Lave sus manos y el área de cocinar con agua y jabón antes de preparar cualquier alimento
- Lave las frutas y las verduras a fondo antes de comérselas o prepararlas
- Evite productos de charcutería y quesos blandos sin pasteurizar, ya que pueden contener listeria, una bacteria peligrosa durante el embarazo

- Evite comer alimentos crudos o poco cocidos como los huevos, carnes, o pescado
- Infórmele a su proveedor de atención médica si se tiene antojos de productos no alimenticios como fécula, yeso, tierra o arcilla, cartón o hielo
- Limite el consumo de pescados grandes para evitar la ingesta de mercurio
  - No coma blanquillo, tiburón, pez espada o caballa; limite la cantidad de atún blanco
  - Es preferible comer 8 a 12 onzas de salmón, trucha, sardinas, anchoas o arenque a la semana

Tome una vitamina prenatal con hierro y ácido fólico a diario además de comer saludable.

## Actividad física y el aumento de peso

- Si su proveedor de atención médica le indica que puede ejercitarse, realice alguna actividad por lo menos 30 minutos al día con intensidad moderada
- Evite deportes o actividades en las que exista un riesgo de caída o golpearse con otras personas
- Pregúntele a su proveedor de atención médica cuánto peso debería subir durante el embarazo





# ¿Qué sabe sobre la lactancia humana?

Todos tenemos opiniones únicas sobre la alimentación infantil que depende de nuestras experiencias y la de las personas que conocemos. Como parte de su equipo de salud, queremos que tenga información para que pueda elegir lo más adecuado para su familia. Juntos podemos ayudarle a alcanzar sus metas personales de alimentación.

## ¡Conozca los hechos!

**La mayoría de los bebés reciben leche humana.**

Por lo menos el 83% de todos los bebés en los Estados Unidos se alimentan con leche humana. La lactancia es la norma en los Estados Unidos.

**Amamantar no debería causar dolor.**

Puede resultar incómodo al principio, pero solo mínimamente y no debe durar más allá de la primera semana aproximadamente. No es normal que el dolor continúe o sea intenso y en esos casos es conveniente acudir a un profesional médico o a una especialista en lactancia.

**El tamaño de los senos y la forma de los pezones no importa.**

Los senos pequeños pueden lograr una producción completa de leche y los bebés pueden amamantar bien en senos grandes. Los bebés pueden amamantar en diferentes tipos de pezones. Si tiene los senos con forma poco común, muy separados, si tiene historia de cirugía de los senos o si le preocupa su tejido mamario o sus pezones, hable con su proveedor de atención médica o con una consultora de lactancia para que le evalúen.

**Dar el pecho no siempre es fácil al principio.**

Amamantar es una habilidad nueva y necesita práctica y apoyo. Tenga paciencia mientras usted y su bebé aprenden como hacerlo.

Busque el apoyo de amistades, familiares y su equipo médico. Recuerde tomárselo un día a la vez. Será MUCHO más fácil después de los primeros días y semanas.

**Los recién nacidos NECESITAN alimentarse de noche.**

Los recién nacidos no saben la diferencia entre el día y la noche. Crecen rápidamente y necesitan alimentarse frecuentemente con su leche, que es fácil de digerir.

**Su leche contiene cientos de nutrientes que los investigadores apenas comienzan a descubrir.**

La leche materna es un alimento vivo que cambia constantemente dándole a su bebé todo lo que necesita para crecer y estar saludable. Los componentes vivos de su leche son exclusivos para su bebé.

**Algunas personas no pueden amamantar por motivos médicos o por dificultades con la producción de leche.**

Aunque la mayoría de las familias pueden amamantar con éxito, hay ciertas condiciones médicas en las que la lactancia no es recomendada. También, algunos

bebés amamantados pueden necesitar más leche por motivos médicos si no pueden obtener suficiente de su suministro de leche. Juntos, usted y su equipo médico pueden decidir el mejor plan de alimentación para su familia.

**Los biberones funcionan diferente a los pechos.**

Los bebés usan la lengua, la mandíbula y los músculos de su cara para sacar la leche del seno. Esto ayuda a que su boca y rostro crezcan y se desarrollen. La tetina del biberón tiene una forma distinta y es posible que tenga un flujo más rápido. Es más probable que los bebés se atraganten o coman en exceso cuando usan un biberón. Si necesita usar un biberón, primero pida al

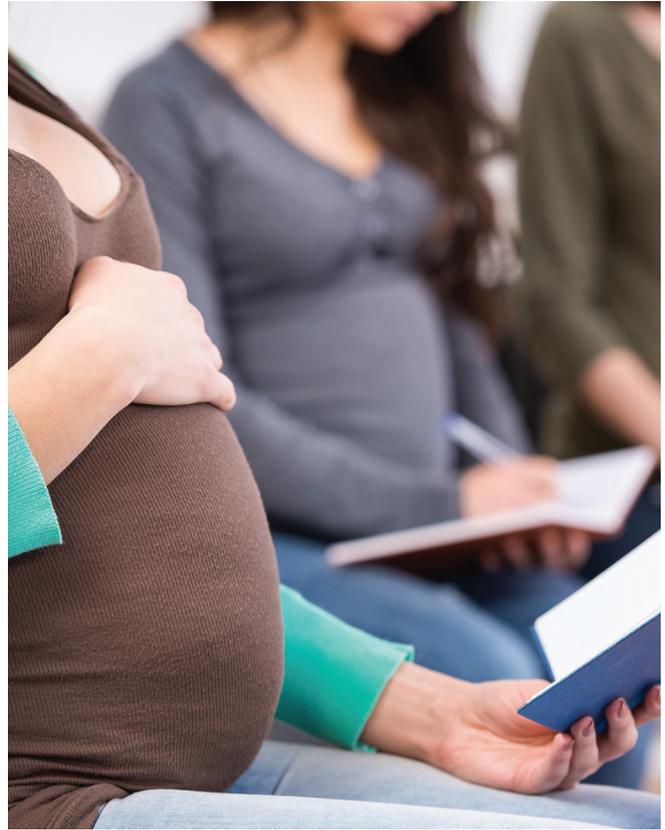
personal de su equipo médico que le enseñe a alimentar de forma segura con biberón.

**Usted PUEDE amamantar en público y PUEDE regresar al trabajo o a la escuela mientras sigue dando su leche a su bebé.**

Siéntase tranquila: usted tiene derecho legal a amamantar en cualquier lugar público en la mayoría de los Estados Unidos.

Muchas madres extraen su leche usando un sacaleches o sus manos, así otras personas pueden alimentar sus bebés cuando ellas están trabajando o en la escuela.

Hable con su supervisor con antelación sobre sus planes y busque apoyo en los recursos disponibles.



**Usted PUEDE dar el pecho aunque fume, vapee o tome medicamentos.**

Muchos medicamentos se consideran seguros durante la lactancia, pero no todos. Su proveedor de atención médica le ayudará a decidir si sus medicamentos o hábitos son seguros. El humo del tabaquismo pasivo y el humo del vapeo puede

aumentar los riesgos a muchos problemas de salud en su bebé y los compuestos químicos en cigarrillos y vaporizadores pasan a leche humana. Si va a fumar o a vapear, es mejor amamantar que no amamantar.

**¿Listos para dejarlo? Llame al 1-800-Déjelo-Ya**

Consulte a su proveedor de atención médica para informarse sobre ayuda.



# Prepararse para su estadía en el centro de partos

## ¿Sabía usted?

Una doula es una persona que ofrece apoyo continuo durante el trabajo de parto, el nacimiento y después del parto. Muchas comunidades tienen servicios de doula gratis o por un precio reducido. Pregunte sobre los recursos locales o consulte la página 22.

## El trabajo de parto y el nacimiento

### Alivio del dolor

Hable con su proveedor de atención médica sobre sus opciones para aliviar el dolor durante el trabajo de parto. Conocer los beneficios y los riesgos de cada opción con anticipación le ayudará a tomar decisiones bien informadas para el trabajo de parto y el nacimiento.

Existen muchas formas de aliviar el dolor del trabajo de parto que no incluyen el uso de medicamentos.

### Para reducir las molestias de la primera etapa del trabajo de parto, pruebe:

- Enfocarse en la respiración profunda y pensamientos agradables
- Moverse y caminar
- Masajes y relajación
- Usar compresas calientes o frías
- Recibir el apoyo continuo de una persona de confianza

A muchas personas le parece más fácil pasar la primera etapa del trabajo de parto en casa. Siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica sobre cuando ir al centro de partos.





## Contacto piel a piel

### Mantenga a su bebé caliente y seguro

Su bebé debe ser colocado piel a piel con usted, justo después de nacer.

Algunos centros de parto facilitan el contacto piel a piel después de una cesárea en la misma sala de operaciones.



La crema (vérnix) en la piel de los recién nacidos es buena para ellos – protege su piel de infecciones y los mantiene caliente. Es completamente normal colocar a los bebés piel a piel mientras la crema es visible.

La mayoría de los bebés están listos para amamantar durante la primera hora después de nacer.

Siga poniendo a su bebé piel a piel con frecuencia durante las primeras semanas. ¡Piel a piel también es muy bueno para las parejas!

### Beneficios de piel a piel:

Mantiene a su bebé caliente

Facilita el apego y la lactancia

Ayuda a calmar a su bebé

Facilita el ajuste del bebé a la vida fuera del vientre

Mantiene elevados los niveles de azúcar en la sangre de su bebé

Ayuda a estabilizar la respiración de su bebé

**Asegúrese que siempre pueda ver la cara de su bebé, prestando atención a buen color y respiración normal.**



## Estadía compartida

### ¿Sabía usted que?

El bebé se siente cómodo cuando usted está cerca. Su olor y su voz calman a su bebé.

Es bueno para usted y su bebé compartir la misma habitación durante el día y la noche mientras estén en el centro de cuidado después del parto a menos que sea necesario separarlos por razones médicas.

Piense en un adulto de confianza que se pueda quedar con usted en la habitación en todo momento, para apoyarla mientras aprende a cuidar a su recién nacido.

Si no se siente segura de cuidar a su bebé, pida ayuda al personal de su equipo médico.

## El primer baño del bebé

Pueden bañar al bebé en la habitación de la mamá. Es bueno esperar hasta que su bebé se acostumbre a su nueva vida fuera del vientre materno.



### Beneficios de la estadía compartida

Facilita aprender las señales de hambre del bebé

Es más fácil alimentar al bebé cuando tenga hambre

Promueve el apego y que empiecen a conocerse

Ayuda a aprender a cuidar de su bebé

Estimula la producción de leche

Descansará y dormirá más

Su bebé llorará menos



## Alimentación "en el momento justo"

### Siga las señales de su nuevo bebé

Responder a las señales ayuda a que su bebé sienta comodidad y seguridad, además estará satisfecho y tranquilo. Los bebés saben lo que necesitan. Si le presta atención evitará darle muy poco de comer o alimentarle demasiado.

**"¡Tengo hambre!"**  
Ejemplo de un bebé llevándose la mano a la boca.

**¡Observe a su bebé y no al reloj!**

### Señales de hambre

#### Señales de que su bebé está listo para comer

- Abre y cierra los ojos / se despierta
- Se mueve hacia el seno
- Abre la boca y mueve la cabeza
- Se lleva la mano a la boca
- Se chupa la lengua o las manos
- Puños pegados al centro del cuerpo
- Llanto: Si espera hasta que su bebé llore para ofrecerle el pecho, puede molestarlo tanto que no quiera comer. Tendrá que calmarlo primero meciéndole de lado a lado o poniéndole piel a piel.

### Señales de saciedad

#### Señales de que su bebé está lleno

- Come más despacio
- Quita la cara del seno
- Brazos relajados que se alejan del cuerpo
- Deja de amamantar
- Se duerme

### Chupones

Los chupones pueden esconder las señales de hambre de su bebé recién nacido. Evite usar chupones hasta que la lactancia vaya bien para usted y su bebé.

## ¡El estómago de los recién nacidos es muy pequeño!

Al principio, puede haber momentos en que su bebé comerá un poco casi todo el tiempo. Esto es normal, especialmente el día 2 de vida y durante los brotes de crecimiento. Alimentarlo con frecuencia ayudará a que usted tenga un buen suministro de leche. Los recién nacidos necesitan comer un mínimo de 8 veces en 24 horas.





## Información y consejos sobre la lactancia

### ¿Sabía usted que?

Los bebés NO necesitan agua aunque haga calor.

La leche humana proporciona toda la hidratación que su bebé necesita.

### Lactancia temprana y exclusiva: Solo su leche y nada más

#### La lactancia temprana desde la primera hora del nacimiento de su bebé:

- Ayuda a contraer el útero y reduce el sangrado ( esto es importante para su recuperación)
- Alimenta a su bebé y le da anticuerpos para protegerle de infecciones

La lactancia exclusiva significa que su bebé recibe toda su comida y bebida del seno. Se recomienda que su bebé reciba solo su leche durante los primeros 6 meses de vida.

Hable con su equipo médico sobre sus necesidades y metas personales.

#### ¿Por qué no se le deben dar al bebé otros líquidos o alimentos hasta los seis meses?

- Contribuye a la producción y mantenimiento de un buen suministro de leche
- Protege al bebé contra las enfermedades

Su leche tiene todo lo que su bebé necesita para crecer saludable y con energía.

¡Además, su leche cambia según las necesidades de su bebé!



## Beneficios de la lactancia

### Para usted

- Conveniencia: La leche siempre caliente y lista
- Eficiencia: No tiene que comprar o preparar nada
- Protección: La lactancia está relacionada con un menor riesgo de cáncer de senos y ovarios, y diabetes tipo 2
- Bienestar: Ayuda con su recuperación después del parto al contraer su útero y disminuir el sangrado
- Planificación: Alarga el tiempo hasta el siguiente embarazo

### Estas condiciones son menos frecuentes en bebés amamantados

- Infecciones del oído
- Infecciones estomacales
- Diarrea
- Sobrepeso y obesidad
- Neumonía
- Cáncer infantil
- Diabetes
- Enfermedades del corazón
- Síndrome de muerte súbita infantil

### Para su bebé

- La primera leche (el calostro) es el primer alimento y es perfecto
- Provee anticuerpos que ayudan a luchar contra enfermedades
- Es fácil de digerir, su bebé tiene menos gas y cólico



### ¿Sabía usted que?

Los bebés que amamantan tienen menos riesgo de muerte por el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés)

Evite fórmulas de leche comercial para el "destete" o de "seguimiento" para bebés de 6 meses o más. Estas son costosas, contienen mucha azúcar y no son necesarias.

### Lactancia continua

A partir de los 6 meses de edad puede comenzar a ofrecer otros alimentos después de amamantar. Todas las organizaciones líderes en salud alrededor del mundo recomiendan la lactancia continua por 2 años o más, mientras usted y su bebé lo deseen. La lactancia continua es beneficiosa para el crecimiento y el desarrollo de su bebé además que los protege a ambos contra enfermedades.

## Posición y agarre

### Encuentre la postura perfecta

¡La práctica hace al maestro! Encuentre la posición que funcione para usted. Un buen agarre previene el dolor del pezón y ayuda a que su bebé saque la leche. Es importante que usted esté cómoda.



### Para empezar: Reclínese

Acostar al bebé vientre con usted es lo más natural inmediatamente después del parto. Cuando su bebé empiece a buscar el seno, ayúdele. Los bebés buscarán y agarrarán el pecho.

Amamantar reclinada de manera cómoda ayuda los instintos naturales del bebé.



**Reclínese**

### Otras posiciones



**Tradicional cruzada**



**Debajo del brazo**



**Tradicional\***

(\*se usa con frecuencia después de las primeras semanas)

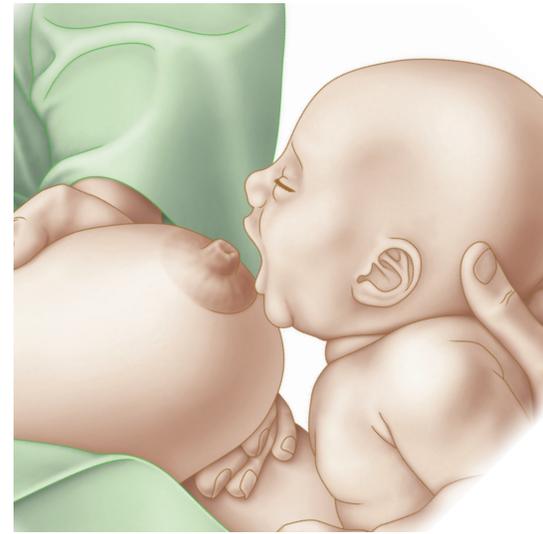


**Acostada de lado**

## Consejos útiles

### Consejos para un buen agarre en CUALQUIER posición

- Sostenga el cuello de su bebé
- Evite sujetar la parte de atrás de la cabeza: permita el movimiento como sea necesario
- La oreja, el hombro y la cadera de su bebé deben estar alineados
- Cuando su bebé abra bien la boca, llévelo al pezón
- Échese hacia atrás y relájese si está encorvada
- La barbilla de su bebé es lo primero que debe tocar el seno
- Asegúrese que su pezón este profundo en la boca de su bebé
- La nariz de su bebé puede rozar el seno durante un agarre profundo



### Consejos para tener un buen comienzo

- Amamante tan pronto sea posible después del parto
- Amamante con frecuencia: tan pronto vea las señales de hambre (esto debe ser al menos 8 veces en 24 horas)
- Evite los chupones y los biberones hasta que la lactancia esté bien establecida
- Pida ayuda a su enfermera o a una consultora de lactancia
- Observe a su bebé para saber cuándo tiene que darle de comer, no al reloj
- Masajee y comprima suavemente el seno mientras amamanta para que la leche fluya y su bebé se mantenga comiendo



### Aprenda a extraer la leche con la mano: pida ayuda

- La extracción manual es una técnica para sacar leche de sus senos para alimentar a su bebé o guardarla para usarla después
- Al principio solo saldrán unas gotas y la cantidad aumentará en la medida que produzca más leche
- Puede extraer una gota, dejarla en el seno para que el bebé la huela y la pruebe antes de amamantar
- La extracción manual puede aumentar la producción de leche y hará que la leche madura baje más rápido.

Este recurso en línea sobre expresión manual puede ser de ayuda:

<https://vimeo.com/410200056>



## Producir leche y mantenerla

Su primera leche (el calostro) es espesa y dorada. Esta primera leche sale en muy pequeñas cantidades, pero está llena de nutrientes y proteínas que estimulan el sistema inmune de su bebé.

La leche cambiará en los primeros 3 a 5 días a mayor cantidad de leche madura, que tiene más agua para satisfacer la sed de su bebé.

Cuando la cantidad de leche aumenta, se suele decir que 'bajó la leche'. Esta frase puede interpretarse mal porque antes de eso usted ya tiene leche para su bebé. El calostro está presente en pequeñas cantidades desde el nacimiento.

### ¿Sabía usted?

Empezar a dar fórmula de leche comercial puede disminuir su producción de leche por que se esta dejando de amamantar cada vez que usa estos productos.

## ¡Sáquese la leche para no perderla!

- Para producir una buena cantidad de leche es necesario que se saque la leche con frecuencia
- Si NO se saca la leche, el cerebro no recibe la señal de producir más leche
- Puede darse un suave masaje con extracción manual y/o cuando use un sacaleches, así seguirá estimulando la leche (y produciendo leche) si tiene que separarse de su bebé



### La historia de Tonya

Al principio, Tonya no quería amamantar porque había oído que podía doler. Pero decidió intentarlo por todos los beneficios para ella y para su bebé. Después del nacimiento de su bebé, lo hizo y justo como lo esperaba, sus pezones le dolieron un poco. La consultora de lactancia y la consejera de apoyo la ayudaron a descubrir por qué tenía dolor y a hacer cambios para disminuir la incomodidad. Esto ayudó pero a los pocos días del parto le dolieron los dos senos.

De nuevo buscó la ayuda de una persona capacitada y pudo continuar. Después de un par de semanas todas las molestias desaparecieron y nunca volvió a tenerlas. Pasado un año, Tonya sigue amamantando y está muy contenta de haberlo hecho: ¡la incomodidad del principio valió la pena!

## Señales de que su bebé recibe suficiente leche

- Su bebé tiene un agarre profundo y usted se siente cómoda mientras amamanta
- Su bebé amamanta con succión y tragado constante
- Sus senos se suavizan durante la toma
- Su bebé está satisfecho después de la toma
- La cantidad de pañales con orina y heces es similar con la información que recibió en el centro de cuidados después del parto
- Las heces de su bebé cambiarán de negro verdoso a amarillo pálido,

Es normal que los bebés pierdan peso en la primera semana de vida. Deben recuperar el peso de su nacimiento en 10 o 14 días de vida.

suave y granuloso al final de la primera semana de vida (cuando alimenta con leche humana solamente)

aguada y con grumos en la primera semana (si está dando solo pecho)

- El peso de su bebé es normal y saludable según su proveedor de atención médica o de lactancia



## Llame al proveedor de atención médica de su bebé, si:

- Su bebé se alimenta menos de 8 veces en 24 horas
- Su bebé no se despierta para alimentarse
- Usted siente dolor cuando amamanta
- Su bebé nunca parece estar satisfecho
- Las tomas duran más de una hora
- Siente los senos firmes, apretados y le duelen (congestión)
- Su bebé tiene problemas para agarrar el seno o mantenerse amamantando
- Su bebé no ha recuperado el peso de nacimiento a los 15 días de nacido
- Usted no está segura que su bebé se está alimentando bien





## Repasemos: ¿Por qué son útiles estas prácticas?



### Mantenerse saludable durante el embarazo

- Ayuda a que su bebé crezca y se desarrolle
- Protege a su bebé contra defectos de nacimiento
- Ayuda a que usted se sienta bien

### Contacto piel a piel

- Mantiene a su bebé caliente y seguro
- Ayuda a mantener alto el nivel de azúcar en la sangre y la respiración estable de su bebé
- Facilita el apego y la lactancia
- Ayuda a calmar su bebé

### Estadía compartida

- Facilita aprender las señales de hambre del bebé
- Facilita el apego y que empiecen a conocerse
- Ayuda a aprender a cuidar de su bebé
- Estimula la producción de leche

### Alimentación a libre demanda

- Estimula una buena producción de leche
- Previene sobrealimentar o alimentar muy poco

- Ayuda a que su bebé se sienta seguro y cuidado
- Ayuda a que su bebé este satisfecho y tranquilo

### La lactancia

- Proporciona anticuerpos para luchar contra infecciones
- Provee la nutrición perfecta
- Protege a las madres de enfermedades
- Ayuda a reducir el sangrado después del parto
- Los bebés la digieren fácilmente

### Dar solamente su leche

- Mantiene su suministro de leche
- Protege a su bebé contra las enfermedades

### Conseguir un buen agarre

- Previene el dolor y el daño en el pezón
- Ayuda a que su bebé saque más leche
- Mejora el suministro de leche



# De vuelta a casa con su nuevo bebé



## Las primeras semanas

### Cambios para toda la familia

Planifique estar en casa con su familia al dejar el centro de partos.

Asegúrese de comer bien, beber suficientes líquidos y descansar.

### Defina su apoyo

Construya su red de apoyo antes de que nazca su bebé, eso puede ayudar al llegar a casa (considere a sus vecinos, compañeros de trabajo, amistades y familiares).

Pídale a alguien de confianza que organice la entrega frecuente de comidas para su familia.

Dígale a su familia que necesitará descansar tanto como sea posible y que necesitará ayuda con los quehaceres de la casa, como lavar ropa y limpiar.

Permítase tiempo para cuidarse y a su bebé. Deje a lado otras responsabilidades.

Limite las visitas y las llamadas.

Trate de organizar citas infantiles de juego o el cuidado de sus otros hijos.

Pida ayuda con tiempo para que le lleven a citas médicas y a otros recados.

Aprenda dónde y cuándo se reúnen los grupos de apoyo posparto en su comunidad.

Responder a las necesidades de su nuevo bebé puede ser un reto. Tenga paciencia con usted misma.

### ¿Esta triste o preocupada?

Usted no está sola. Hable con su proveedor de atención médica de inmediato si siente ansiedad excesiva o ira, pensamientos raros, incapacidad de dormir, falta de apetito, o intenciones de hacerse daño.

Pida ayuda de inmediato, ¡no espere! Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Materna al **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**, para español marque el 2.

### Salud mental durante el embarazo y después del parto



Muchas mujeres sienten leves cambios en su estado de ánimo después del nacimiento de sus bebés. El 15 al 20% de las mujeres experimentan síntomas de depresión o ansiedad intensos que pueden durar más de dos semanas durante el embarazo y hasta un año después del parto. Si está pasando por momentos difíciles, sepa que no está sola y que usted no tiene la culpa. Todo mejorará con ayuda. Hable con su proveedor de atención médica. Es posible que necesite apoyo adicional para el cuidado de su bebé y de su propia salud. Postpartum Support International ofrece información de utilidad, grupos virtuales de apoyo y una línea de ayuda por teléfono o mensajes de texto (vea la página 22).

# Preparación para que otros cuiden al bebé

## Volver al trabajo o a escuela

### Hable con su supervisor sobre sus planes después del nacimiento de su bebé

Aprenda y aproveche todos los permisos o licencias disponibles.

Hable con su supervisor o consejero sobre su intención de seguir amamantando cuando regrese al trabajo o a la escuela.

Recuérdelos que los bebés que amamantan se enferman menos y que de esa forma usted faltará menos.

Averigüe si puede traer a su bebé al trabajo o a la escuela, o si hay guardería en el área.

¡Un poco de planificación ayuda mucho!



### Establezca un área para la lactancia

Pídale ayuda al supervisor para designar un espacio si no hay alguno cerca. El espacio debe tener una silla cómoda, un enchufe eléctrico y una puerta que se pueda cerrar. NO debe ser un baño. La ley exige a la mayoría de las empresas que den un descanso para la lactancia y un lugar para sacarse la leche.

Abra el código QR para aprender más sobre el apoyo disponible (solo en inglés).

### Planifique el uso de su sacaleches

Consulte a su seguro médico si califica para un extractor de leche personal (sacaleches eléctrico).

Su centro de partos, lugar de trabajo u oficina de WIC puede tener sacaleches para alquilar. También puede haber sacaleches manuales disponibles.

### Elija una guardería

Busque una guardería cercana para poder visitar a su bebé durante el día para alimentarlo.

Busque alguien que apoye la lactancia, que sepa almacenar y alimentar con leche humana.

### Practique sacar, almacenar y alimentar con su leche

Empiece a extraer la leche y a almacenarla cuando ya tenga tiempo amamantando. Empiece a practicar unas semanas antes de regresar al trabajo o la escuela.

Si está usando un sacaleches, compruebe que tiene el tamaño correcto. Usted no debería causarle dolor. Las piezas de plástico vienen en varios tamaños.

Junte su leche, póngale fecha y guárdela en la parte de atrás del congelador en cantidades pequeñas (aproximadamente 2 onzas por recipiente).

Pida a otra persona que vaya a cuidar al bebé que practique alimentación pausada con su leche para que su bebé pueda mostrar las señales cuando esté lleno.

# Para parejas y seres queridos

## La lactancia es un trabajo en equipo:

### ¿Cómo pueden ayudar?

#### **APRENDA sobre la lactancia**

Pida participar en las conversaciones sobre la lactancia con los proveedores de atención médica. Esto debe comenzar antes del nacimiento de su bebé.

Asista a una clase de lactancia con su pareja.

Busque un grupo de apoyo para familias en su área.

#### **OFREZCA apoyo**

Limite la cantidad de visitas en las primeras semanas de la vida de su bebé. Las madres pueden sentirse abrumadas y apreciarán tiempo a solas para ajustarse al nuevo bebé.

Ayude con los quehaceres de la casa, como preparando los alimentos, sacando la basura y limpiando.

Apoye las metas de alimentación de su ser querido y ayúdele a conseguir apoyo si tiene dificultades.

Pregúntele como esta. Preste atención a cambios significativos de

ánimo o comportamiento inusual (vea la página 17).

#### **DÉ comodidad**

Asegúrese que su pareja esté cómoda cuando amamanta y que tenga suficiente comida y bebida. Ofrezca meriendas y agua y póngalos a su alcance.

Hable, cante y tararee al nuevo bebé en una voz suave y calmada. Mírele a los ojos.

Cree lazos con su bebé dándole baños, practique piel a piel, llévelo en un cargador. Léale libros y aprenda técnicas de masaje suave para su bebé.



Consulte los recursos de ayuda en la página 22.

#### **La historia de Kevin**

Kevin, un padre primerizo, estaba emocionado de participar en el cuidado de su nuevo bebé. Pensó que darle un biberón a su bebé ayudaría a que su pareja descansara y a que su bebé lo conociera. Aunque para él era importante apoyar a su pareja, aprendió que darle fórmula a los recién nacidos interrumpe el proceso natural de la lactancia y puede disminuir la producción total de leche. Ahora Kevin está comprometido en apoyar a su pareja mientras está amamantando. Él está disfrutando el tiempo explorando las diferentes formas que puede hacer para conectar con su bebé. Su favorita, hasta ahora, es poner a su bebé piel a piel.

# Inquietudes frecuentes



**Hable con su proveedor de atención médica siempre que tenga preocupaciones sobre la salud o el bienestar de su bebé.**

## **No sé si tengo suficiente leche**

Un motivo frecuente de no tener suficiente leche es que las tomas son poco frecuentes. En los primeros días y semanas, su bebé puede necesitar comer cada 1 a 2 horas o más. Doce (12) tomas en 24 horas es completamente normal. Amamantar siguiendo las señales de su bebé desde el principio ayuda a producir suficiente leche y a mantenerla. Otra razón de la baja producción puede ser que el bebé no se agarre bien al pecho y no puede extraer toda la leche que necesita. Si cree que su bebé podría no estar recibiendo suficiente leche, busque ayuda de su proveedor de atención médica o de una consultora de lactancia.

## **Creo que mi bebé aún tiene hambre después de amamantar**

Casi todos los bebés tienen etapas de inquietud y llanto durante el día y la noche. Puede haber una hora específica en la que note que su bebé está más inquieto. Esto es normal y puede que no se deba al hambre. La digestión inmadura puede causarles molestias a muchos recién nacidos. Si su bebé está inquieto después de una toma completa o si no está subiendo de peso, hable con su proveedor de atención médica o una consultora de lactancia para evaluar si su bebé está recibiendo suficiente leche en una toma. El aumento de peso, orinar y evacuar regularmente son buenas señales de que su bebé está comiendo lo suficiente.

## **A mi bebé le cuesta trabajo amamantar**

Amamantar es algo que se aprende, es necesario mucha práctica y apoyo. Generalmente se va haciendo más fácil y placentero una vez que ambos van aprendiendo. Contar con el apoyo de una amistad que también da pecho, un grupo de apoyo de madres, una consejera de apoyo o una consultora de lactancia pueden ayudarle a conseguir sus metas de lactancia.

## **Siento dolor al amamantar**

Las molestias al dar el pecho deben ser mínimas. El dolor durante la lactancia no es normal. Muchas veces se puede resolver cambiando la manera en que el bebé agarra el seno. Si sus pezones están muy adoloridos, tienen grietas o sangran, hable con una consultora en lactancia para que observe una toma. Mientras tanto, repase las páginas 12 y 13, y trate de asegurarse que su bebé tiene un buen agarre y está extrayendo su leche.





### **Creo que la solución a mi problema es dar fórmula**

Si no sabe qué hacer, hable con la consultora de lactancia o con su proveedor de atención médica para reevaluar sus objetivos de lactancia. Es importante que su bebé esté bien alimentado y que usted esté bien informada. También es necesario que comparta sus planes de alimentación con su equipo médico para que le faciliten información concreta específica para sus necesidades. Alimentar cualquier cantidad de fórmula de leche comercial puede disminuir su producción de leche. Aunque haya oído o leído lo contrario, los productos de fórmula comercial no son la solución para disminuir la irritabilidad, los gases o el reflujo. Todos estos son conductas infantiles normales y son comunes en todos los bebés. Tenga en cuenta, que los productos fórmula de leche comercial pueden ser más difíciles de digerir para algunos bebés, lo cual puede aumentar el malestar de su bebé.

### **Mis pechos están hinchados, duros, pesados y sensibles**

Si se siente así significa que tiene congestión mamaria. El cambio de la leche de calostro a leche madura en los días después del parto puede hacer que el tejido del pecho se hinche. Esto a su vez puede hacer difícil extraer la leche por la hinchazón. La extracción manual, presión inversa para suavizar y/o compresas frías pueden ayudar a reducir el dolor y la hinchazón. Amamantar con frecuencia hace que la leche fluya durante este periodo y usted se sentirá mejor después de 24 a 48 horas. Si le da fiebre, o nota un área del seno roja y caliente o su bebé no puede agarrar el pezón para amamantar, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente.

### **Mi bebé llora mucho**

Para los bebés, el llanto es una manera natural y normal de expresarse. Puede ser que algo le incomode o le moleste, como puede ser demasiada actividad, mucha gente agarrándolo, un pañal sucio o incluso dolor de estómago. También puede ser que su bebé quiera estar cerca de usted. Los bebés también lloran cuando tienen hambre, pero el llanto es una señal tardía (ver la página 9). Es normal un aumento en el llanto del bebé hasta cerca de los dos meses y luego los periodos de llanto empiezan a disminuir. Si tiene dificultad con sobrellevar el llanto del bebé, pida ayuda a su pareja, familia, amistades o proveedor de atención médica. Nunca sacuda a un bebé. Pruebe poniendo al bebé piel a piel y susurrándole. También puede calmar a su bebé sacando un poco de su leche en su dedo limpio y dejando que su bebé succione el dedo.

### **Mi bebé se despierta mucho por la noche**

Despertar durante la noche es normal y saludable para los recién nacidos. Los bebés aún no distinguen entre el día y la noche. Cuando su bebé se despierta por la noche puede ser por incomodidad, por hambre o por que necesita ayuda para volver a dormirse. Sostenga a su bebé cerca para determinar lo que necesita. Siempre siga las recomendaciones del sueño seguro y evite dormirse con su bebé en un sofá o en una silla. Vea la página 23 para los recursos en línea sobre el sueño de los bebés.

# Recursos de apoyo

## Recursos nacionales al alcance de la mano

**Línea directa nacional sobre violencia doméstica** | <https://espanol.thehotline.org/>  
800-799-SAFE para obtener ayuda confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana

### Depresión y Trastornos del Estado de Animo

**Línea Nacional de Salud Materna** | 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) Llame o envíe un mensaje de texto, para español marque el 2.

**Postpartum Support International** | <https://www.postpartum.net/en-espanol/>  
800-944-4773

### Preguntas sobre el embarazo y el parto

**Lamaze International** | [www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)

**MyPlate para mamás y futuras mamás**  
<https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-women-who-are-pregnant-or-breastfeeding>

### Doulas de apoyo para el parto y nacimiento

[www.americanpregnancy.org/es/healthy-pregnancy/labor-and-birth/having-a-doula](http://www.americanpregnancy.org/es/healthy-pregnancy/labor-and-birth/having-a-doula)

### Fumar, alcohol y drogas

**Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU** | <https://espanol.smokefree.gov/deje-de-fumar/deje-de-fumar-por-dos>

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** | [www.cdc.gov/opioid-use-during-pregnancy/media/pdfs/pregnancy-opioid\\_pain\\_factsheet-esp-a.pdf](http://www.cdc.gov/opioid-use-during-pregnancy/media/pdfs/pregnancy-opioid_pain_factsheet-esp-a.pdf)

### Medicamentos

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)** | [www.cdc.gov/spanish/especialescdc/pacto-hablarmedico/](http://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/pacto-hablarmedico/)

**e-lactancia** ¿Es compatible con la lactancia?  
<https://e-lactancia.org/>

### Trabajo de parto prematuros

**NIH Institutos Nacionales de la Salud** | <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/preterm/informacion>

### Guías de Alimentación Infantil

**Organización Mundial para la Salud (OMS)** | [www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](http://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)

**Centro para el Control y Prevención de Enfermedades** | [www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/index-es.html](http://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/breastfeeding/index-es.html)

**«Es natural» de la Oficina para la Salud de la Mujer** | <https://espanol.womenshealth.gov/its-only-natural>



# Recursos de apoyo

## Recursos nacionales al alcance de la mano

### Apoyo Posparto

**Proyecto 4to Trimestre** | <https://www.saludmadre.com/>

**Recursos de Zero to Three** | <https://www.zerotothree.org/resources/recursos-en-espanol/>

**Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)** | <https://wic.fns.usda.gov/wps/pages/preScreenTool.xhtml>

### Preguntas sobre la lactancia

**Oficina para la Salud de la Mujer | Línea telefónica de ayuda** |

<https://español.womenshealth.gov/breastfeeding>  
800-994-9662, de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 6:00 p. m. (hora del este)

**Retos de la lactancia** | <https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-challenges/breastfeeding-and-special-situations>

### Grupos de apoyo a la lactancia

**La Leche League (LLL)** | <https://llli.org/es/>

### Otros Recursos

**Derechos de los Inmigrantes** | <https://www.aclu.org/know-your-rights/derechos-de-los-inmigrantes>

**Crianza LGBTQ+** | [https://www.aacap.org//AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/Facts\\_for\\_Families\\_Pages/Spanish/Ninos\\_con\\_Padres\\_Lesbianas\\_Homosexuales\\_Bisexuales\\_y\\_Transgeneros\\_92.aspx](https://www.aacap.org//AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/Ninos_con_Padres_Lesbianas_Homosexuales_Bisexuales_y_Transgeneros_92.aspx)



**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** | [www.cdc.gov/breastfeeding/media/pdfs/preparacion-de-la-leche-materna-508.pdf](http://www.cdc.gov/breastfeeding/media/pdfs/preparacion-de-la-leche-materna-508.pdf)

**Sueño Seguro** | <https://espanol.nichd.nih.gov/actividades-proyectos/sts/materiales>

**Llanto** | [www.zerotothree.org/resource/como-ayudar-a-los-bebes-a-conciliar-el-sueno-por-si-solos-lo-que-dicen-los-estudios/](http://www.zerotothree.org/resource/como-ayudar-a-los-bebes-a-conciliar-el-sueno-por-si-solos-lo-que-dicen-los-estudios/)

## Fotografías

<b>Cover</b>	con nuestro agradecimiento a Annie Oumarou
<b>Página 3</b>	Shutterstock.com   wavebreakmedia
<b>Página 5</b>	Shutterstock.com   VGstockstudio
<b>Página 6</b>	Istock.com   RyanJLane
<b>Página 7</b>	con nuestro agradecimiento a Annemie Tonken; Shutterstock.com   In The Light Photography; Shutterstock.com   Flashon Studio
<b>Página 8</b>	Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/   Cassie Ehard; Istock.com   SergioZacchi
<b>Página 9</b>	Istock.com   mrossbach
<b>Página 10</b>	con nuestro agradecimiento a Texas Department of State Health Services
<b>Página 11</b>	Shutterstock.com   Lifebrary
<b>Página 12</b>	con nuestro agradecimiento a Women's Birth and Wellness Center of NC, La Leche League International, y Region of Peel Health Services of Ontario
<b>Página 14</b>	Shutterstock.com   Todsaporn Wattanasupinyo
<b>Página 15</b>	con nuestro agradecimiento a United States Breastfeeding Committee; Shutterstock.com   Monkey Business Images
<b>Página 16</b>	con nuestro agradecimiento a Hannah Edens
<b>Página 17</b>	Shutterstock.com   Monkey Business Images; With thanks to United States Breastfeeding Committee
<b>Página 18</b>	Shutterstock.com   George Rudy
<b>Página 19</b>	Istock.com   Asada Nami
<b>Página 20</b>	con nuestro agradecimiento a Wake AHEC
<b>Página 21</b>	Shutterstock.com   paulaphoto
<b>Página 22</b>	Shutterstock.com   A3pfamily
<b>Página 23</b>	Shutterstock.com   Monkey Business Images

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. Queremos darle las gracias a Kellogg por su apoyo generoso a este y otros proyectos que contribuyen a una sociedad que apoya la lactancia humana.

Para mayor información visit <http://breastfeeding.unc.edu>.

Diseño: nancyframedesign.com

Versión 3, Español Abril 2018, Actualizaciones menores en Abril 2021, Abril 2022, y Abril 2024