

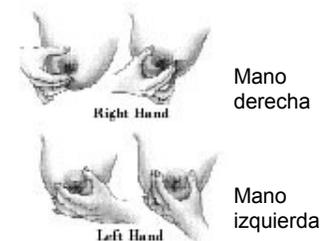
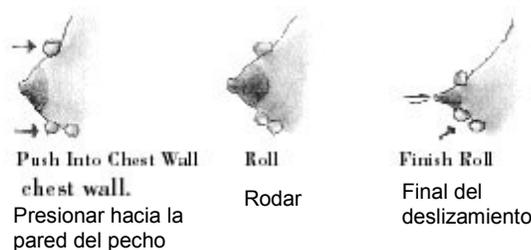
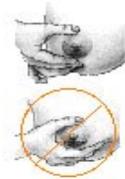
¿Puedo aún darle leche de pecho a mi bebé sin ponerlo en el pecho?



¿Qué sugerencias y trucos me ayudarán a extraer leche y alimentar exitosamente a mi bebé con leche de pecho?

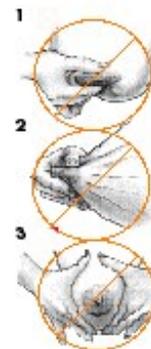
- Es importante iniciar la extracción a 1 o 2 horas después de dar a luz si fuera del todo posible.
- Asegúrese de estar en una posición cómoda antes de comenzar.
- De masaje a sus senos y suavemente estimule/estire sus pezones antes de empezar el proceso de extracción.
- Continúe dándole masaje a sus senos mientras extrae.
- Asegúrese de usar el tamaño adecuado de la brida en el extractor. La brida es la parte en forma de embudo que toca el seno. Si es doloroso o si el pezón no se estira y entra a la brida, pida la ayuda de una especialista en lactancia.
- Extraiga por lo menos 10 veces en un período de 24 horas y por lo menos una vez durante la noche.
- En la medida de lo posible, utilice un extractor de uso hospitalario.
- Extraiga manualmente de cada pecho después de haber utilizado el extractor para vaciar completamente los depósitos de leche:

- Coloque el dedo pulgar (el gordo) arriba y los dos siguientes dedos debajo del pezón a más o menos 1-1½ pulgadas del pezón, aunque no necesariamente en las orillas de la areola. Asegúrese de que la mano tome la forma de la letra "C" y que las yemas de los dedos queden como a las 6 y 12 en punto de un reloj, en línea con el pezón. Vea si los dedos están posicionados de manera que los depósitos de leche queden debajo de ellos. Evite ahuecar los senos en forma de copa.
- Empuje derecho/recto contra la pared del pecho (pared torácica) como se indica abajo. Evite separar los dedos unos de los otros. Si los senos son grandes, quizás necesite primero alzar los senos y entonces empujar hacia la pared del pecho.
- Ruede su dedo pulgar y los otros dedos deslizándolos hacia el frente al mismo tiempo. Este movimiento comprime y vacía los depósitos de leche sin dañar los tejidos sensibles de los senos. Vea la posición del dedo pulgar y de las uñas al final del deslizamiento como se muestra en la ilustración *Finish Roll*.
- Repítalo rítmicamente para completamente escurrir todo el depósito de leche.
 - Posicione, presione, ruede ... Posicione, presione, ruede ...
 - Haga rotar el dedo pulgar y los otros dedos para sacarle la leche a los otros depósitos como se muestra a la derecha:



Evite estos movimientos:

- Apretar el seno, ya que puede lastimarlo causando un moretón.
- Deslizar las manos sobre el seno, ya que puede causar dolorosas quemaduras de piel.
- Estirar/tirar del pezón ya que puede dañar tejido.



Fotos de extracción manual e instrucciones
cortesía de Marmet Technique. Derecho de autor
1978, revisado en 1979, 1981 y 1988

¿Cómo puedo tener éxito dando leche de pecho?



¿Qué debo saber por el tiempo que pase en el hospital?

- Para ayudar a facilitar el vínculo y dar leche de pecho, pida aplazar el baño del bebé por lo menos por 24 horas, o no bañarlo del todo mientras esté en el hospital.
- Si está estable y saludable, su bebé se debería colocar sobre su pecho justo después del parto, piel con piel, sin interrupción, hasta que le haya dado la primera comida. A eso se le llama “La Hora de Oro o la Hoara Dorada”.
- El contacto piel con piel debe hacerse a menudo, a todo lo largo de su estadía en el hospital. Eso mantiene al bebé calmado, reconfortado y justo a la temperatura correcta.
- Dar pecho debería ocurrir frecuentemente basado en las señales de su bebé que necesita alimento. Eso también aumenta las hormonas en su cuerpo que le dicen que produzca leche. La alimentación debe ocurrir por lo menos de 10 a 12 veces (o más) en un período de 24 horas.
- Mantenga a su bebé con usted, en su habitación, 24 horas al día para que pueda observar las señales de que quiere que lo alimenten.
- Cada vez que usted se dé cuenta que su bebé está mostrando señal de necesitar alimentación, aliméntelo enseguida. No espere a que lllore, que es una señal tardía y hace más difícil comenzar a darle de comer.
 - Las señales de que necesita alimentación pueden incluir:
 - Comienza a buscar (dobla la cara hacia un estímulo y abre la boca)
 - Mueve la boca o la lengua o chasques los labios
 - Mueve el cuerpo/está intranquilo (inquieto)
 - Está despierto y/o alerta
- Evite usar chupete/pacificador por lo menos por 3 o 4 semanas.

¿Qué otra información debo saber?

- En la etapa temprana, su bebé podría necesitar comer varias veces seguidas con solo un corto tiempo de descanso entremedio, especialmente en la noche. A esto se le llama tomas agrupadas (cluster feeding) y es perfectamente normal.
- Su bebé podría perder hasta el 10% de su peso corporal en sus primeros días de vida.
- El estómago de su bebé es muy pequeñito al nacer y aumenta de tamaño gradualmente cada día a medida que su producción de leche aumenta.
- No permita que nadie le dé nada que no sea leche de pecho a su bebé a menos que sea requerido médicamente.
- Su primera leche se llama calostro. Es de color amarillento y más gruesa que la leche de pecho regular. Llega en pequeñas cantidades y tiene todo lo que el bebé necesita incluyendo mucha grasa, calorías y poderosos inmunizadores contra padecimientos y enfermedades.
- Su familia y amigos no podrán darle el pecho a su bebé, pero sí pueden ayudarla con todo tipo de tareas como preparar las comidas, lavar la ropa, bañar al bebé o cambiar pañales.
- Usted debe tomar pequeñas siestas cuando le sea posible para recuperar el sueño perdido en la noche. Asegúrese de tomarse sus descansos y evitar tener muchas visitas en la etapa temprana.

¿Cuándo debo pedir ayuda?

- Antes de nacer el bebé:
 - Si usted tiene preguntas generales.
 - Si usted ha tenido algún tipo de cirugía de seno, problemas de tiroides, o *no* ha notado ningún cambio normal en sus senos con el embarazo (aumento de tamaño, sensibilidad y/o goteo de leche de los senos).
- Después de nacer el bebé:
 - Si usted no puede hacer que su bebé se prenda/acople.
 - Si usted experimenta dolor de pezón.
 - Si usted experimenta hinchazón, enrojecimiento, o dolor en cualquier área del seno.

¿Cómo puedo dar pecho con privacidad?



¿Qué sugerencias y trucos hay para dar pecho sin que se vean mis senos?

- Pida que su familia la ayude a mantener alejados a los visitantes mientras usted alimenta a su bebé. Comience a hacerlo en el hospital, pidiéndole a los visitantes que salgan cuando el bebé esté listo para comer.
- Coloque un paño ligero (cobija, mantón, bufanda o delantal para la lactancia) sobre su hombro para ayudar a cubrir su seno mientras da el pecho.
- Súbase la blusa/camisa en vez de rodarla de arriba hacia abajo cuando alimente a su bebé.
- Compre blusa/camisa o remeras que tengan aberturas especiales para que sea más fácil dar pecho.
- Use un sostén/brasier que se desabroche fácilmente para que le sea más fácil alimentar a su bebé.
- Si usted está en la tienda o centro comercial, pida ayuda para encontrar un cuarto de lactancia si hay uno disponible.
- Si está en casa, vaya a su cuarto o al cuarto del bebé para tener privacidad y un entorno apacible/tranquilo para dar el pecho.
- Si usted está en casa ajena, pida por un lugar privado para alimentar a su bebé.
- Practique dar el pecho a su bebé en privado en su casa para que se sienta cómoda haciéndolo cuando esté fuera.
- Únase a un grupo de lactancia para tomar ideas y apoyo de otras nuevas mamás.

¿Cómo puedo continuar dando pecho mientras trabajo o voy a la escuela?



¿Cómo puedo continuar dando leche de pecho cuando no estoy todo el tiempo con mi bebé?

- Una vez que esté ahí la leche (después de varias semanas) usted puede comenzar a extraerla un par de veces al día para almacenar leche extra que se pueda utilizar cuando regrese al trabajo o a la escuela.
- Pruebe a extraer una vez en la mañana y una vez en la noche después de alimentar al bebé. Puede también coleccionar leche extra extrayéndola manualmente después de cada alimentación.
- Guarde cualquier leche extraída en el congelador.
- A pocas semanas antes de regresar al trabajo o a la escuela, comience a darle leche de pecho en biberón al bebé parte del tiempo para que “practique” y se acostumbre a tomar leche de un biberón.
- Si su bebé se le está dando de pecho en biberón para una sesión de “práctica”, asegúrese de extraerse leche con el extractor o manualmente durante o justo después de haberle dado el biberón, para que usted pueda mantener su suministro de leche.
- De ser posible, trabaje desde casa o tome sus clases en línea.
- Si usted puede, regrese al trabajo o a la escuela a tiempo parcial (part time) en vez de tiempo completo.
- Si usted tiene que salir de la casa para ir al trabajo o la escuela, vea si puede llevar al bebé con usted, o regresar a casa durante el día para darle el pecho.
- Si regresa a trabajar:
 - Por ley su jefe/supervisor ha de darle “tiempo razonable de receso” para extraer leche de pecho para su bebé por un año después de haber nacido *cada vez* que usted necesite extraer leche.
 - Déjele saber a su empleador que los bebés alimentados con leche de pecho se enferman menos que los que toman fórmula, ¡lo que quiere decir que usted va a perder menos días de trabajo!

¿Cómo puedo hacer que el bebé agarre bien y prevenir dolor de pezón?



¿Qué sugerencias y trucos me ayudarán a que mi bebé agarre/acople correctamente?

- Destape a su bebé antes de comer. Eso permite que el bebé esté cerca de usted, la huela, y se posicione mejor.
- Mantenga la cabeza y hombros de su bebé alineados. La cabeza no debe estar volteada hacia un lado.
- El cuerpo completo del bebé debe de estar volteado hacia el suyo – pancita con pancita.
- Traiga hacia usted al bebé en vez de usted doblarse hacia él.
- Utilice almohadas para ayudar con el apoyo manteniendo al bebé cerca de usted sin que se tenga que esforzarse o alzar todo el tiempo al bebé.
- Cuando posicione al bebé, muévelo por los hombros y la parte superior de la espalda, no agarrándolo por la cabeza.
- De apoyo a su seno con la mano que le quede más cerca y en forma de una “C” amplia. Evite tocarse la areola.
- Comience haciendo que su pezón le toque la nariz al bebé.
- Cuando su bebé abra bien la boca, rápidamente traiga al bebé hacia su seno, primero con la barbilla, colocando su pezón encima de la lengua del bebé.
- Mientras su bebé come, la nariz tocará el seno. No hay necesidad de que retire el tejido del seno de la nariz del bebé.
 - Si usted piensa que la nariz está demasiado bloqueada o que el bebé no puede respirar bien, agarre las piernitas y el trasero del bebé y muévelo más hacia usted para cambiar la inclinación de la cabeza del bebé al nivel del seno.
- Los labios del bebé deben de quedar posicionados como reborde o como “boca de pez”.
- Usted puede ajustar el agarre/acople tirando delicadamente hacia arriba de la piel que queda entre la boca y nariz del bebé o tirando hacia abajo su barbilla si es necesario.
- Si los labios de su bebé están fuera de posición o si usted siente como pellizco o dolor, despegue al bebé y vuelva a tratar.
 - Para despegarlo, meta su dedo por la esquina de la boca del bebé para tirar del costado de la boca para romper la succión. No simplemente jale/hale al bebé para quitarlo del seno.
- Vea la forma de su pezón cuando el bebé termine de alimentarse. Si se ve como un lápiz labial o si hay una raya/línea marcada en el pezón, no está logrando que el bebé se prenda de manera lo suficientemente profunda.
- Evite usar chupetes/pacificadores o biberones por lo menos durante las primeras 3 o 4 semana
- Busque la ayuda de una especialista o consejera en lactancia si usted tiene alguna preocupación, problemas, o dolor.

¿Cómo puede mi familia apoyarme con la lactancia?



¿De qué manera puede mi familia apoyarme con mi decisión de dar leche de pecho?

- Motiven y apoyen mi decisión, sabiendo que es la mejor opción para mí y para mi bebé.
- No ofrezcan ayudarme dándole de comer con biberón a mi bebé.
- No pidan o sugirieran que le dé fórmula a mi bebé; mi leche de pecho es suficiente y la opción más saludable.
- No le den un chupete/pacificador a mi bebé (por lo menos por 3 o 4 semanas).
- Ayúdenme a reconocer las señales de que mi bebé quiere recibir alimento. Incluso si estoy tomando siesta, por favor despiértenme si mi bebé está dando señales de que tiene hambre.
- Ayúdenme a posicionarme y a mi bebé cómodamente para dar pecho.
- Permítanme alguna privacidad si se dan cuenta que es un entorno más cómodo para que yo de leche de pecho.
- Ayúdenme a evitar tener visitantes cuando estoy dando leche de pecho si esa es mi preferencia.
- Motívenme a llamar a una especialista en lactancia si tengo problemas, dolor, o cualquier preocupación.
- Ayúdenme con otros quehaceres y responsabilidades como lavar ropa, preparar comidas, limpiar, y cambiar pañal.

¿Cómo produciré suficiente leche?



¿Qué sugerencias, trucos y cosas importantes debo considerar si me preocupa el no estar produciendo suficiente leche?

- Muchas mamás que piensan que no tienen suficiente leche *en realidad* sí tienen un suministro adecuado.
- Converse con una especialista en lactancia si usted:
 - No ha tenido *ningún* cambio en los senos durante el embarazo
 - Se ha hecho algún tipo de cirugía de seno o se lo ha lesionado
 - Padece de las tiroides
 - Tiene el síndrome de ovario poliquístico
 - Ha tenido poca leche con pasados intentos de dar el pecho
- Asegúrese de obtener ayuda de una especialista en lactancia si usted experimenta alguno de los siguientes:
 - Dolor al prender al bebé al seno o al alimentarlo con leche de pecho
 - Problema para hacer que su bebé agarre/acople
 - Su bebé está muy adormilado para alimentarse tanto como debiera
- Alimente a su bebé por lo menos de 8 a 12 (o más) veces en un período de 24 horas.
- Continúe el contacto piel con piel en casa; eso motivará a que su bebé se alimente con más regularidad.
- Desvista/quítele la ropa a su bebé para despertarlo antes de prenderlo para motivar una alimentación más completa.
- Si su bebé deja de succionar/chupar por más de 10 segundos, dele masaje en la mano y/o estírele suavemente el brazo para estimularlo.
- Las tomas agrupadas son normales (especialmente en la noche) y aumentarán su suministro de leche. Y recuerde que mientras más usted alimente a su bebé, más leche producirá.
- No permita que nadie le dé nada que no sea leche de pecho a su bebé a menos que se requiera médicamente.
- Evite el uso de chupetes/pacificadores por lo menos por 3 o 4 semanas.
- Mantenga a su bebé con usted/en su cuarto 24 horas al día para que pueda observar las señales de que necesita alimentación.
- Algunos bebés sienten más apoyo, y por eso comerán mejor, con sus caderas flexionadas, rodillas dobladas y acurrucados contra el cuerpo de mamá. Usted tal vez necesite utilizar otro objeto o superficie para lograr acomodarlo de esa manera, como una almohada, o usted puede posicionarse contra un costado del sofá o silla con brazos para apoyar la parte baja del cuerpo del bebé.
- Nunca se salte una comida. Usted tiene que darle el pecho al bebé en cada comida para mantener su suministro de leche. Piense en *oferta y demanda*.
- Aquí siguen algunas sugerencias para aumentar su suministro de leche si sospecha que está bajo:
 - Considere extraer manualmente o con un extractor después de alimentar al bebé.
 - Alimente a su bebé con un pecho y extraiga leche del otro pecho al mismo tiempo.
 - Evite fumar.
 - Evite los sostenes/brasieres y ropas ajustados.
 - Evite los antihistamínicos como Sudafed, Benadryl, u otro medicamento para resfriados y alergias.
 - Evite usar algún método hormonal de prevención de embarazo durante los primeros meses (converse con su proveedor médico acerca de las mejores opciones).
 - Evite las dosis altas de vitamina B6.
 - Dele masaje a cualquier área del seno que se sienta llena mientras su bebé está prendido al seno para ayudar a vaciar los conductos mamarios.

¿Por qué es importante dar leche de pecho?



¿Que proporciona el dar leche de pecho?

- Los mejores resultados para la salud de las mujeres y sus bebés
- Reducción en las enfermedades del bebé y muertes por causas comunes incluyendo:
 - Menos infecciones de oído
 - Menos infecciones de las vías respiratorias
 - Reducción en la incidencia de alergias más adelante en la vida
 - Reducción del riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (Sudden Infant Death Syndrome o SIDS)
 - Menos infecciones intestinales
 - Menos diarrea
 - Reducción del riesgo de leucemia infantil
 - Reducción en la incidencia de diabetes Tipo I y más adelante en la vida de la Tipo II
 - Reducción en las tasas de obesidad más adelante en la vida
- También hay beneficios maternos, incluyendo:
 - Reducción del riesgo de la diabetes Tipo II
 - Reducción del riesgo de desarrollar cánceres de mama y ovario
 - Menor riesgo de padecimientos cardiovasculares y enfermedades relacionadas

¿Cuál es la mejor forma de dar pecho?

- Dele a su bebé solamente leche de pecho durante por lo menos 6 meses (a menos que un profesional médico le indique lo contrario)
- Continúe dándole leche de pecho a su bebé después de la introducción de alimentos sólidos por lo menos por un año más

¿Qué otras ventajas tiene dar leche de pecho?

- Es conveniente
- Es gratis
- Se digiere fácilmente
- Promueve la vinculación y el desarrollo

¿Cuáles son los riesgos de los sustitutos de leche de pecho como la fórmula?

- Aumento en la incidencia de diarrea e infecciones respiratorias en el bebé
- Aumento en la incidencia de alergias e intolerancia a comidas/la leche en el bebé
- Aumento de riesgo de enfermedades crónicas en el bebé
- Aumento de riesgo de obesidad en el bebé
- Aumento de riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS por sus siglas en inglés)
- Aumento de riesgo de diabetes y cánceres de ovario y de mama en la mamá