



UW Medicine

Su plan de cuidado para la lactancia

Qué esperar

Este folleto aclara nuestro plan básico de cuidado para ayudarle a amamantar a su nuevo bebé.

En el Centro Médico UW, seguimos las “diez medidas para la lactancia exitosa” creadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Estas medidas incluyen:

1. Creamos y seguimos una norma de lactancia por escrito.
2. Hemos capacitado al personal de atención a la salud para implementar la norma.
3. Informamos a las mujeres embarazadas acerca de los beneficios de la lactancia.
4. La lactancia comienza dentro de la primera hora del nacimiento.
5. Enseñamos a las madres cómo amamantar.
6. Los infantes reciben sólo la leche materna a menos que haya una necesidad médica.
7. Las madres y sus infantes permanecen en el mismo cuarto.
8. Animamos a las madres a que amamenten a libre demanda.
9. No ofrecemos al bebé ningunos chupones o chupetes artificiales.
10. Derivamos a las madres a grupos de apoyo para la lactancia materna.



La lactancia provee la alimentación perfecta y un cuidado cariñoso que sólo usted puede dar.



Para ver videos útiles sobre la lactancia materna, vea la página de internet Global Health Media: globalhealthmedia.org. Seleccione "Our Videos" (Nuestros videos) y luego "Breastfeeding" (Lactancia).

Estos son algunos de los títulos de los videos:

- *Breastfeeding in the First Hours (Lactancia en las primeras horas)*
- *Positions for Breastfeeding (Posiciones para amamantar)*
- *Attaching your Baby at the Breast (Cómo "prender" su bebé a la mama)*
- *Is Your Baby Getting Enough Milk (No sé si mi bebé está recibiendo suficiente leche)*
- *Increasing your Milk Supply (Aumento de su abastecimiento de leche)*
- *How to Express Breastmilk (Cómo extraer la leche materna)*
- *Storing Breastmilk Safely (Almacenamiento seguro de la leche materna)*
- *What to Do About Nipple Pain (Pezones adoloridos)*

¿Por qué importa la lactancia?

- Cuando amamante a su bebé, le da la alimentación perfecta y el cuidado cariñoso que sólo usted puede proveer. Está dando un regalo que dura de por vida. La lactancia reduce el riesgo que corre su bebé de infecciones, cánceres, obesidad, y SIDS (síndrome de muerte súbita infantil).
- El contacto de piel a piel que sucede durante la lactancia ayuda con *la vinculación*, la relación estrecha que se está formando entre usted y su bebé. Incluso si su bebé todavía no está listo para prenderse a la mama, le animamos a que tengan contacto de piel a piel, porque es muy bueno que el bebé sienta el calor de su cuerpo. Es bueno para usted también. Durante la lactancia, se liberan hormonas que pueden ayudarle a sentirse relajada y calmada. Estas hormonas también ayudan a que se contraiga el útero mientras se recupera del parto. Cuando su bebé succione y tome el *calostro* (la primera leche), sus mamas responden aumentando la producción de leche.
- Si no puede estar cerca a su bebé porque se encuentra en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU) o la Guardería de Cuidado Progresivo (PCN) le ayudamos a extraerse la leche de manera manual o con bombilla sacaleches. Tal proceso le ayudará a aumentar la producción de leche.
- Algunos padres se preocupan que el calostro temprano no es lo suficiente para su bebé. Pero las pequeñas cantidades de calostro son rellenas de nutrientes importantes que combaten infecciones y ayudan a su bebé a mantener su nivel de azúcar en la sangre. El calostro también ayuda al bebé a evacuar los intestinos las primeras veces.
- Consulte con su enfermera para agrupar el cuidado que usted necesita alrededor de las horas en que su bebé necesita comer.

¿Qué puedo esperar estando en el hospital?

- La mayoría de las madres están cansadas después de dar a luz. Haga lo posible para dormir cuando duerma su bebé.
- Para cuando usted llegue a la Unidad para Madres y Bebés, ya habrá ofrecido la mama al bebé. Puede notar que su bebé, al nacer, pase una hora o más alerta, y luego duerma por un período más largo. La mayoría de los bebés duermen mucho el primer día, pero cada bebé es diferente. Las primeras lactancias de su bebé pueden ser cortas o largas, frecuentes o menos frecuentes.



Una de las señales de hambre de su bebé es cuando ponga las manos en la boca.

- Las enfermeras y técnicos de cuidado a los pacientes son capacitados para ayudarle a aprender cómo amamantar. Si usted necesita, le darán información y apoyo.
- A la medida que vaya conociendo a su bebé, las enfermeras le pueden ayudar a conocer sus señales de dormir, despertarse, y tener hambre. (Lea el capítulo “Conociendo al cuerpo de su bebé” en este manual.) La lactancia va mejor cuando coloca al bebé en la mama tan pronto como vea las señales de hambre:

- Mueve la boca y la lengua
- Levanta la mano a la boca

A veces el bebé tiene sueño y es posible que usted no note las señales de hambre. Si su bebé tiene sueño, le animamos a que le ofrezca la mama más o menos cada 3 horas.

- Cuando usted coloque al bebé en la mama:
 - Desenvuelva a su bebé, y colóquelo piel a piel
 - Luego, extraiga manualmente unas gotas de leche cerca a la boca del bebé.

De esta manera usted anima a su bebé a que se despierte para comer. También sirve para dar buenas señales hormonales a las mamas, lo cual ayuda con la producción de leche. La extracción manual de leche es una destreza útil en diferentes momentos de la lactancia. Es fácil aprender. Sus enfermeras le pueden ayudar.

- A veces el acto natural de amamantar puede sentirse incómodo. ¡Aquí estamos para servirle! Tanto usted como su bebé están aprendiendo una nueva destreza. Vea el capítulo “Cómo prender su bebé a la mama” en este manual para ayudar a que su bebé se prenda sólidamente a la mama.
- Su enfermera va a observar cómo *se prende* su bebé (cómo la boca del bebé le toma la mama). En el comienzo del turno de su enfermera, ella le preguntará cómo va la lactancia, en qué le puede ayudar, y arregla que usted le llame cuando piensa amamantar.
- El prendimiento y desprendimiento sólidos de la boca del bebé constituyen la clave secreta para prevenir los pezones adoloridos y ayudan a su bebé para que tome leche de la mama. Vea el capítulo “Pezones adoloridos” en el manual para conocer más sobre cómo prevenir y tratar los pezones adoloridos.

- Nuestras especialistas de la lactancia vienen a visitar a las madres que han tenido operaciones en las mamas, las que tienen dificultades para amamantar, o que tienen bebés prematuros que se encuentran en NICU o PCN. Avise a su enfermera si desea una cita con una especialista de lactancia.

¿Qué puedo anticipar en casa?

Durante su primera semana en casa, ocurren muchos cambios en la lactancia. Para la mayoría de las madres, es cuando la leche “baja” o “llega” por completo.

- Para conocer más de las próximas etapas de la lactancia, vea los capítulos “Inquietudes comunes acerca de la lactancia” y “Medidas de alivio para la congestión mamaria.”
- Para evaluar cómo va la lactancia, vea el capítulo “¿Cómo va la lactancia materna?”

Antes de ir a casa con su bebé, asegúrese de que ya puede marcar todos los siguientes pasos completados:

- Puedo prender a mi bebé de la mama, ya sea por mi cuenta o con mi ayudante.
- Sé cómo manejar el dolor de pezón y lo que puedo hacer para disminuir el dolor.
- El peso de mi bebé está dentro del rango “normal”.
- He programado una cita de seguimiento con el proveedor de atención de mi bebé para cuando mi bebé tenga 3 o 4 días de nacer.

¡Nuestro compromiso es brindarle la ayuda que necesita para que cumpla con su meta de amamantar! Estamos a su servicio si tiene preguntas.

Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre la lactancia, llame al Servicio de Lactancia (Lactation Services): 206.598.4628.

Your Breastfeeding Plan of Care

What to expect

This handout explains our basic plan of care for helping you breastfeed your new baby.

At UW Medical Center, we follow “Ten Steps for Successful Breastfeeding” created by the World Health Organization and UNICEF. As part of these steps:

1. We created and follow a written breastfeeding policy.
2. We have trained our healthcare staff to implement this policy.
3. We tell pregnant women about the benefits of breastfeeding.
4. Breastfeeding is begun within an hour of birth.
5. We show mothers how to breastfeed.
6. Infants are given only breastmilk unless there is a medical need.
7. Mothers and infants stay in the same room.
8. We encourage mothers to breastfeed on demand.
9. We do not offer any artificial teats or pacifiers to the baby.
10. We refer mothers to breastfeeding support groups.



Breastfeeding provides the perfect food and loving care only you can give.

Why is breastfeeding important?

- When you breastfeed your baby, you are giving a perfect food and the loving care that only you can provide. You are giving a gift



For helpful videos about breastfeeding, visit the Global Health Media website at globalhealthmedia.org. Click on “Our Videos” and then on “Breastfeeding.”

Here are just a few of the video titles:

- *Breastfeeding in the First Hours*
- *Positions for Breastfeeding*
- *Attaching Your Baby at the Breast*
- *Is Your Baby Getting Enough Milk*
- *Increasing Your Milk Supply*
- *How to Express Breastmilk*
- *Storing Breastmilk Safely*
- *What to Do About Nipple Pain*

that will last a lifetime. Breastfeeding reduces your baby’s risk for infections, cancers, obesity, and SIDS (sudden infant death syndrome).

- The skin-to-skin contact that happens during breastfeeding helps with *bonding*, the close relationship forming between you and your baby. Even if your baby is not yet ready to latch onto your breast, we encourage early skin-to-skin time because it is very good for your baby to feel the warmth of your body. It is good for you, too. While you are breastfeeding, hormones are released that can help you feel relaxed and calm. These hormones also help your uterus to contract as you recover from giving birth. When your baby sucks and takes the *colostrum* (first milk) from your breast, your breasts respond by increasing the amount of milk.
- If you can’t be near your baby because your baby is being cared for in the Neonatal Intensive Care Unit (NICU) or Progressive Care Nursery (PCN), we will help you hand-express or pump. This will help your milk increase.
- Some parents worry that the early colostrum is not enough for their baby. But the small amounts of colostrum are packed with important nutrients that fight infection and help your baby maintain blood sugar. Colostrum also helps your baby pass their first bowel movements.
- Talk with your nurse about how to time the care you need around your baby’s need for feedings.

What can I expect while I am in the hospital?

- Most parents are tired after giving birth. Do your best to sleep when your baby sleeps.
- By the time you arrive on the Mother Baby Unit, you will probably have already put your baby to your breast. You may notice that your baby was wakeful for an hour or more right after birth and then may have entered a long sleep period. Most babies sleep a lot in the first day, but each baby is different. Your baby’s first feedings can be short or long, often or less often.
- The nurses and patient care technicians are trained to help you learn to breastfeed. As needed, they will give you valuable information and support.



One of your baby's feeding cues is moving their hands to their mouth.

- As you get to know your baby, your nurses can help you learn your baby's sleeping, waking, and feeding cues. (See the chapter "Getting to Know Your Baby's Body" in this workbook.) Breastfeeding goes best when you put your baby to your breast as soon as you see feeding cues:
 - Mouth and tongue moving
 - Hands to mouth

Sometimes a baby is sleepy and you may not see feeding cues. If your baby is sleepy, we encourage you to bring your baby to your breast about every 3 hours.

- When you bring your baby to your breast:
 - Unwrap your baby, and put your baby skin to skin.
 - Then, hand-express a little milk at your baby's mouth.

This is a way to encourage your baby to wake up and feed. It also gives good hormone messages to your breasts, which helps with milk production. Hand expression is a helpful skill at different times through breastfeeding. It is easy to learn. Your nurses can help.

- Sometimes the natural act of breastfeeding can feel awkward. We are here to help you! Both you and your baby are learning a new skill. See the chapter "Attaching Your Baby to Your Breast" in this workbook for ways to help your baby deeply attach to your breast.
- Your nurse will check on how your baby is *latching* (how your baby's mouth takes your breast). At the beginning of the nursing shift, your nurse will ask you how feeding is going, ask you how you want to be helped, and make a plan with you to call when you are feeding.
- A deep latch and carefully detaching your baby's mouth are the secrets to preventing sore nipples and helping your baby take milk from your breast. See the chapter "Sore Nipples" in this workbook to learn more about preventing and treating sore nipples.
- Our lactation consultants will visit mothers who have had breast surgery, are having a hard time feeding, or have babies who are preterm or in the NICU or PCN. Please tell your nurse if you want to visit with a lactation consultant.

What can I expect at home?

During your first week at home, many changes in breastfeeding will occur. For most mothers, this is when their milk fully “comes in.”

- To learn more about the next stages of breastfeeding, see the chapters “Common Concerns About Breastfeeding” and “Comfort Measures for Breast Engorgement.”
- To assess how your breastfeeding is going, see the chapter “How Is Breastfeeding Going?”
- For a list of breastfeeding resources, see the chapter “Breastfeeding Resources.”

Take time to look at these chapters while you are in the hospital. Doing so will help you remember to read those chapters if you need them later.

Before You Go Home

Before you take your baby home, be sure you can check off each of these items:

- I can latch my baby to my breast, either by myself or with my helper.
- I know how to take care of nipple pain and what to do to lessen the pain.
- My baby’s weight loss is in the “normal” range.
- I have set up a well-baby checkup with my baby’s care provider for when my baby is 3 to 4 days old.

We are committed to giving you the help you need to meet your goals for breastfeeding! If you have any questions, please ask us.

Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about breastfeeding, please call Lactation Services: 206.598.4628.