

# La estancia en el hospital

Qué esperar y cómo hacerla inolvidable



## Comuníquese con:

Nombre: .....

Dirección: .....

Obstetra: .....

Pediatra: .....

Clínica de WIC: .....

Consejeras de lactancia: .....

Hospital: .....

Emergencia: .....

Notas: .....

.....

.....

.....

.....





# Haga recuerdos maravillosos a su manera.

Tener un bebé es muy bello, pero para algunas mujeres, la experiencia del parto no es lo que esperaban.

Este libro le ofrece algunos consejos que le ayudarán a tener más control sobre lo que les pasa a usted y a su bebé en el hospital. Úselo para garantizar que usted y su recién nacido tengan una experiencia maravillosa.

# Su embarazo

Aprenda lo más que pueda sobre dar pecho.

Lea libros y vea los DVDs que le dé el Programa de WIC. Tome clases prenatales y sobre dar pecho en el hospital local o clínica de WIC. Entre más sepa sobre dar pecho más fácil será porque sabrá qué esperar.





## Establezca un sistema de apoyo. La familia

Comparta la información que obtenga de WIC con las personas que le ayudarán una vez que llegue el bebé, especialmente con su pareja y su mamá. A medida que su pareja y su mamá aprendan más sobre dar pecho, más podrán apoyarla y más preparados estarán para ayudarle.

## Hospital

Trate de encontrar un Hospital o Centro de Maternidad "Baby-Friendly" (Amigos del Niño). Los Hospitales y Centros de Maternidad Amigos del Niño exigen que todo el personal tenga capacitación en la lactancia materna y promueven normas que garantizan el apoyo para dar pecho. Para encontrar Hospitales o Centros de Maternidad Amigos del Niño en su área, visite [www.babyfriendlyusa.org](http://www.babyfriendlyusa.org).

## Usted escoge a su proveedor de atención médica.

Busque a un proveedor de atención médica que apoya la lactancia materna. Díglele a su doctor que piensa amamantar.

## Pregunte acerca de las consejeras de lactancia de WIC.

Si está disponible, pida reunirse con una consejera de lactancia de WIC durante el embarazo y pídale su información para estar en contacto. Las consejeras son mamás en WIC que dieron pecho a sus bebés y que están capacitadas para ayudar a otras mamás a dar pecho. Si tiene una consejera, llámela después de tener a su bebé para que ella le dé su apoyo.



## Planee dar pecho exclusivamente.

Dar pecho exclusivamente significa que el bebé recibe su leche materna y nada más. La Academia Americana de Pediatría recomienda dar pecho exclusivamente durante los primeros 6 meses. Dar nada más pecho durante las primeras 4 a 6 semanas es sumamente importante para establecer un buen suministro de leche. Las primeras semanas de dar pecho "fijan" su suministro de leche. Es como si el bebé estuviera haciendo un pedido de la cantidad exacta de leche que va a necesitar para crecer. Si usted usa fórmula para bebés durante las primeras semanas, el suministro de leche materna puede ser más bajo de lo que necesita el bebé. Si fija el suministro de leche en un volumen alto, lo podrá conservar más fácilmente durante el tiempo que dé pecho.



# En el hospital

Limite las visitas.

Usted tendrá que dar pecho a su bebé de 10 a 12 veces cada 24 horas. Tener muchas visitas puede ser abrumador.

Recuerde: el personal del hospital estará entrando y saliendo de su cuarto, es decir, la enfermera, su doctor, el doctor del bebé,

el audiólogo, las autoridades que expiden el certificado de nacimiento, el fotógrafo, los trabajadores del servicio de alimentos y de limpieza, entre otros. Limite las visitas personales para tener suficiente tiempo para dar pecho y el contacto de piel a piel tan importante.



Para evitar momentos incómodos con los visitantes:

- Pídale que toquen a la puerta y esperen una respuesta antes de entrar al cuarto.
- Pídale a algunas personas que llamen en vez de visitarla en el hospital o que esperen para visitar una vez que usted y el bebé estén en casa.
- Dígales que estará dando pecho con frecuencia y que estará en contacto de piel a piel con el bebé entre las alimentaciones.
- Dígales que no podrán quedarse mucho tiempo si al rato de haber llegado usted necesita dar pecho al bebé.



## Tenga contacto de piel a piel.

Debe tener contacto de piel a piel inmediatamente después del parto por lo menos 60 minutos y después lo más frecuentemente posible. Para el contacto de piel a piel, póngale al bebé solo el pañal y el gorro y acuéstelo contra su piel, tapándole la espalda con una cobija.

Pregúntele al personal del hospital si pueden hacer los procedimientos de rutina al bebé mientras esté acostado en su pecho, en vez de llevarlo a otro lugar. Es más probable que los bebés que tienen contacto de piel a piel tomen pecho sin problemas y con frecuencia, y eso es muy importante para establecer el suministro de leche. Lo mejor que puede hacer para tener éxito con dar pecho es tener contacto de piel a piel con el bebé.







## Evite darle biberones o chupones a su bebé.

Evite la introducción temprana de biberones o chupones porque puede interferir con el establecimiento de un buen suministro de leche materna. Todo lo que su bebé debe succionar en las primeras semanas, debe ser su pecho.

## Dé pecho a su bebé lo más pronto posible después del parto.

El bebé estará alerta e interesado en alimentarse durante las primeras una o dos horas después del parto. Dígales que quiere dar pecho al bebé dentro de los primeros 30 minutos a una hora, si es posible.

Si le hacen una cesárea y no puede dar pecho apenas nazca el bebé, dígales que quiere empezar a dar pecho lo más pronto posible.

Mientras esté en contacto de piel a piel, recuéstese y relájese. Por lo general los bebés poco a poco buscan el pecho y empiezan a succionar por sí mismos.

## Pida tener al bebé en el cuarto con usted en todo momento.

Compartir el cuarto con el bebé le da la oportunidad de aprender sus primeras señales de hambre y de poder dar pecho a las primeras señales. Las primeras señales de hambre son, entre otras, cuando mueve los labios, busca el pecho, chupa los dedos o las manos. Las señales más tardías de hambre son la molestia y el llanto.

Si tienen que llevarse al bebé para hacerle algún procedimiento, pídale a la persona que la acompañó en el parto que vaya con el bebé para calmarlo. Quizás le recomienden usar un chupón para consolarlo durante procedimientos para sacar sangre, hacerle revisiones o bañarlo. Quítele el chupón al bebé tan pronto regrese y déle pecho para calmarlo.





## Su calostro es sumamente importante para su bebé.

El calostro es la leche que usted produce en los primeros días después del nacimiento del bebé. A menudo es grueso y puede ser claro a amarillento. El calostro cubre los intestinos del bebé y ayuda a prevenir alergias, virus e infecciones. El calostro brinda mucha protección; es comparable a aplicarle al bebé su primera inmunización.

Usted producirá cantidades pequeñas de calostro el primer día. A medida que crece el estómago del bebé, crece también su suministro de leche materna.

La mayoría de los bebés duerme profundamente dos horas después del parto y puede ser difícil despertarlos en las primeras 24 horas. Es importante despertar al bebé para amamantarlo a menudo, más o menos cada 2 a 3 horas.

Si tiene problemas para despertar al bebé, haga contacto de piel a piel, el cual muchas veces lo despierta.





## Los calambres uterinos son normales.

Después de tener al bebé, le pueden dar calambres cuando da pecho. Se sienten como cólicos menstruales o como los calambres uterinos que sintió durante el trabajo de parto, pero más leves. El útero está volviendo a su tamaño de antes del embarazo. Los calambres que siente mientras da pecho se vuelven más leves y menos frecuentes con la recuperación de su cuerpo.



## Pida hablar con una consejera de lactancia.

Aunque crea que dar pecho va bien, es buena idea pedir que alguien revise la posición del bebé y cómo agarra el pecho. Esto le dará la oportunidad de darle consejos sobre cómo evitar el dolor y cómo saber si el bebé tiene hambre o está satisfecho.

Si el bebé tiene problemas para agarrar el pecho, pida ayuda para extraer el calostro a mano y usar un método alternativo de alimentación (que no sea con biberón) para darle de comer al bebé.





Si su bebé no puede tomar pecho,  
pida un sacaleches.

Si, por alguna razón, su bebé no puede tomar pecho, es importante empezar a extraerse la leche con un sacaleches eléctrico dentro de las 6 horas después del parto. Si cree que necesitará el sacaleches después de su estancia en el hospital, llame inmediatamente (desde el hospital) a la oficina de WIC para hacer una cita. Dígame al personal de WIC que necesita ir a la clínica cuanto antes para obtener un sacaleches, no para la cita de certificación.





La Depo-Provera puede reducir el suministro de leche materna si se la dan en los primeros días.

Los profesionales de atención médica muchas veces dan inyecciones de Depo-Provera, que es un tipo de anticonceptivo, antes de darle de alta del hospital. La inyección de Depo-Provera puede demorar o prevenir la producción de leche materna si se la dan antes de que el suministro esté bien establecido. Si desea usar Depo-Provera para la planificación familiar, espere seis semanas después del parto cuando su suministro de leche esté establecido.



## Esté conciente de la propaganda sobre la fórmula para bebés.

Probablemente le ofrecerán una pañalera gratis que contiene fórmula para bebés de parte del hospital. Los fabricantes de fórmula para bebés distribuyen a los doctores y hospitales muestras gratis de la fórmula y cupones para descuentos por las siguientes razones:

- Los estudios indican que es más probable que las mamás que llevan una bolsa de regalo con fórmula dejen de dar pecho exclusivamente a sus bebés antes de que estos cumplan 10 semanas. Entonces la familia se ve forzada a comprar la fórmula por el resto del primer año de vida del bebé.
- Muchas veces a las bolsas les dicen bolsas de promoción de dar pecho, pero aun así contienen muestras de fórmula para bebés y cupones. Algunas revistas sobre bebés hasta tienen cupones para cortar que le recuerdan pedir su bolsa gratis en el hospital. No se sienta obligada a aceptar la bolsa con la fórmula gratis. Puede rechazarla.
- Recuerde, cualquier cantidad de fórmula para bebés que se use el primer mes puede disminuir su suministro de leche materna. Es sumamente importante dar pecho al bebé exclusivamente por lo menos durante el primer mes para proteger su suministro de leche.



Pregunte en el hospital qué tipo de apoyo para dar pecho ofrecen después de salir del hospital.

Muchos hospitales ofrecen por lo menos una visita gratis de ayuda con dar pecho después de que es dada de alta. También puede llamar a la oficina local de WIC y pedir hablar con una consejera de lactancia. Es posible que dar pecho requiera algo de práctica de su parte y de parte de su bebé. No tenga miedo de pedir ayuda tan pronto sospeche que la necesita.



Una vez que llegue a la casa, siga evitando la fórmula.

### **Un solo biberón con fórmula para bebés:**

- puede reducir su suministro de leche materna.
- puede aumentar el riesgo de que el bebé desarrolle alergias y diabetes al igual que enfermedades intestinales o bacteriales.
- reduce el efecto protector de la leche materna en su bebé.
- puede causar que deje el pecho.



# Lista para la maleta del hospital

## Para la mamá, durante el trabajo de parto:

- Libros, consejos para dar pecho, el trabajo de parto y el parto
- Anteojos, estuche y solución para los lentes de contacto
- Artículos para masajes: pelotas de tenis o masajeador de madera
- Artículos para sentirse cómoda: loción y calcetines (para los pies fríos)
- Música para relajarse
- Algo que se pueda usar como abanico (abanico de papel o abanico de plástico de mano)
- Artículos para los dientes: pasta dental, cepillo de dientes
- Dos almohadas para cama, de tamaño regular (con fundas de color fuerte, que no sean fáciles de perder)
- Cámara fotográfica o de videos, tarjeta digital, pilas adicionales o cargador de pilas
- Lista de nombres y teléfonos de las personas a quienes avisar
- Teléfono celular
- Bocado y bebidas



## Para la mamá, después del parto:

- Ropa cómoda y suelta para descansar y dar pecho
- Pantuflas, calcetines extras y ropa interior
- Sostenes para dar pecho o sostén deportivo
- Champú, acondicionador, cepillo de pelo, peine y otros artículos para arreglarse el pelo, como ligas y pasadores
- Maquillaje, desodorante, bálsamo para los labios o crema humectante
- Libro de "recuerdos" del bebé para la huella de los pies, los nombres del personal y las firmas de las personas que visitan
- Artículos de entretenimiento (libros, crayones, juegos) especialmente si vienen niños a visitarla al hospital
- Ropa y zapatos para regresar a casa (ropa suelta; algo que se ponía cuando tenía 5 meses de embarazo)

## Para el bebé:

- Ropa para la foto en el hospital
- Ropa para ir a la casa
- Cobija(s) y ropa para abrigarlo cuando va a la casa (según el clima)
- Asiento de seguridad para auto

Antes de buscar la fórmula para bebés, levante el teléfono y llame a **WIC** para pedir ayuda. La leche materna es un regalo de salud para su bebé que dura toda la vida. Solo tiene una oportunidad para darle este regalo a su bebé.

¡Dar pecho es el mejor regalo para su bebé!

¿Tiene preguntas sobre dar pecho?

**Llame a Su Oficina Local de WIC:**



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California  
*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770  #900029 Rev 1/15

*Las fotografías y parte del contenido son cortesía del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas, Programa de WIC*

