

- Lave sus manos, antes de tocar al bebé. Vigile que el personal se lava las manos. No tenga miedo en recordarles que lo hagan si ve que no lo hacen.
 - La leche materna es importante si su bebé es prematuro o si sufre de alguna enfermedad. La enfermera puede enseñarle cómo extraer su leche si su bebé no puede alimentarse directamente del pecho.
 - Antes de salir del hospital, pregunte a la enfermera si conoce de grupos de apoyo en su zona.
 - Dar el pecho puede ser un poco incomodo al principio y no tiene por qué doler. Si siente dolor, pida ayuda.
- Descanse mientras el bebé duerme. Alimente al bebé cada 2 horas.
 - Programe una cita lo antes posible con el pediatra después de haber dejado el hospital.
 - Mantenga al bebé cerca. Así lo podrá escuchar cuando lllore.
 - Si usted se enferma, siga amamantando a su bebé. Dígale al médico que lo está lactando y siga sus recomendaciones.
 - Pregunte acerca de los recursos disponibles para ayudarla a seguir lactando después de su estadía en el hospital.
 - Si tiene preguntas, hable con un experto. No sienta vergüenza si necesita pedir ayuda. Aunque haya amamantado antes, cada bebé es diferente. Siempre hay gente dispuesta a ayudarla para que pueda amamantar.

DESPUÉS DE DEJAR EL HOSPITAL

La vida cambia con la llegada de un bebé. Durante las primeras semanas la mayoría de los bebés no comen ni duermen a horarios regulares. Estos consejos podrán ayudar a continuar dando el pecho una vez en casa:

Manatí Medical Center
Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas
Manatí, Puerto Rico
Programa Educación a Paciente y Familia
julio 2022



LO QUE NECESITAS SABER ACERCA DE LA LACTANCIA MATERNA

Speak Up
By:
Joint Commission

La información que se provee en este folleto es solo con fines educativos. Es importante que siempre consulte a su médico sobre la condición, tratamientos, seguimientos y servicios.

ANTES DE IR AL HOSPITAL

Aprenda sobre la lactancia materna.

- Vaya a clases de lactancia materna.
- Pregunte a amigas o familiares que hayan lactado si puede llamarlas cuando necesiten ayuda o apoyo.
- Hable con su médico o enfermera acerca de la lactancia. Dígale que desea lactar a su bebé al momento del nacimiento, a menos que exista una contraindicación médica.
- Pregunte si existen grupo de apoyo de lactancia en el hospital.
- Pregunte si el hospital cuenta con personal adiestrado en lactancia materna.

EN EL HOSPITAL

Es importante dejar saber que desea lactar a su bebé. Informe a la enfermera o al médico que quiere dar el pecho lo más pronto posible después del nacimiento.

PARA MANTENER UNA LACTANCIA EXITOSA:

- Pida que coloquen a su bebé sobre usted (piel contra piel) en cuanto nazca. El contacto de la piel ayuda a que su bebé mantenga una temperatura y una respiración normal.
- Pregunte al médico si puede amamantar a su bebé antes de que se lo lleven para hacer los exámenes.
- Usted puede amamantar aunque haya dado a luz a más de un bebé en el mismo parto.
- Si le hicieron una cesárea, usted puede amamantar a su bebé a menos que exista alguna contraindicación médica.
- Los cuartos del área de Materno Infantil de Manatí Medical Center permite que el bebé se quede con su madre durante la estadía, esto facilitará a la lactancia y al apego mamá y bebé.

- Notifique al personal que no quiere que se le dé a su bebé fórmula a menos que exista una razón médica.

ES NECESARIO SABER CÓMO PUEDE OBTENER EL APOYO QUE NECESITA PARA LACTAR EN EL HOSPITAL.

- Pida a la enfermera que le ayude a pegar el bebé. La enfermera verificará si su bebé cogió bien el pecho y está tomando la leche.
- Si tiene problemas en dar el pecho, pida ayuda a la enfermera.
- Hable con su médico o enfermera acerca de lo que usted debe comer o beber mientras esté lactando.

