

¿Que has oído sobre la lactancia materna?

Recursos de
lactancia materna
en Oklahoma

Objetivos

Importancia de
la lactancia materna

Introducción

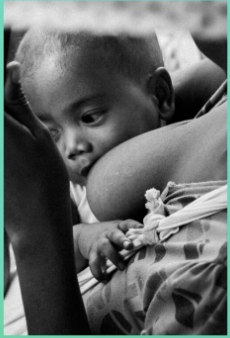
Duración del
amamantamiento

Contacto
piel con piel

Alojamiento conjunto
durante la estadía en
el hospital

Alimentación
dirigida por bebé

Lactancia materna
exclusiva durante los
primeros 6 meses



Objetivos

La madre podrá:

- Enumerar 2 formas en las que la lactancia materna ayuda a su bebé
- Enumerar 2 formas en las que la lactancia materna ayuda a su salud
- Describir el contacto piel con piel
- Nombrar 2 beneficios del alojamiento conjunto (mantener a usted y al bebé en la misma habitación)

Un agradecimiento especial a María Cárdenas por la traducción del contenido.



Un agradecimiento especial a María
Cárdenas por la traducción del contenido.

ión)

Amamantamiento & COVID-19

¿Pueden las mujeres
con COVID-19
amamantar?



LÁVATE LAS MANOS POR
20 SEGUNDOS ANTES DE
CARGAR O AMAMANTAR
A TU BEBÉ

AMAMANTAR PROTEGE A TU
BEBÉ CUANDO TÚ O ÉL
ESTÁN ENFERMOS, Y
CUANDO ALGUIEN DE LA
FAMILIA SE ENFERMA



SI ESTÁS ENFERMA, USA
UNA MASCARILLA
CUANDO ESTÉS CERCA DE
TU BEBÉ

CONTINÚA AMAMANTANDO.
SI TU BEBÉ ESTÁ ENFERMO
PROBABLEMENTE QUERRÁ
ESTAR EN EL PECHO MÁS
TIEMPO



MANTÉN A TU BEBÉ CONTIGO Y
CONTINÚA AMAMANTANDO
SIEMPRE QUE TE SEA POSIBLE.
AÚN EN EL HOSPITAL, PUEDES
EXTRAERTE LECHE PARA TU BEBÉ



AMAMANTA TODO LO QUE
PUEDAS Y MIENTRAS SEA POSIBLE
Y OBTÉN EL APOYO QUE
NECESITAS

27 March 2020, Illl.org

¿Pueden las mujeres con COVID-19 amamantar?

SI.

La Organización Mundial de la Salud declara
"Las mujeres con COVID-19 pueden amamantar si lo desean"

Ellas deben:

- Practicar la higiene respiratoria durante la alimentación, usando una mascarilla cuando esté disponible
- Lavarse las manos antes y después de tocar al bebé.
- Rutinariamente limpiar y desinfectar las superficies que han tocado

¿Mitos sobre la lactancia materna?

Mi madre no pudo producir suficiente leche,
así que tampoco creo que pueda ...

Es muy doloroso ...

Papá no puede estar involucrado ...

¿Mitos sobre la lactancia materna?

Mi madre no pudo producir suficiente leche, así que tampoco creo que pueda ...

Verdad: la mayoría de las mujeres pueden amamantar y producir suficiente leche si tienen el apoyo adecuado en el hospital y en el hogar.

Es muy doloroso ...

Verdad: La lactancia materna no debe ser dolorosa. Es común tener sensibilidad en los pezones al principio, pero esto desaparecerá a medida que su cuerpo se ajuste. El dolor severo significa que algo no está bien y debe chequearse.

Papá no puede estar involucrado ...

Verdad: Una de las mejores maneras para que papá se enlace con el bebé es sostenerlo piel con piel desde el principio. Papá puede ayudar a calmar, consolar, cambiar y bañar al bebé.

Importancia de la lactancia materna

La lactancia materna es la forma en que todos los bebés fueron diseñados para ser alimentados. Es la forma más segura y sencilla de alimentar a su bebé.

Los bebés amamantados son más saludables, tienen ...

- Menos infecciones de oído
- Menos gases, estreñimiento y diarrea
- Menor riesgo de alergia y asma
- Menor riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SMSL)
- Menor riesgo de obesidad en la infancia
- Menor riesgo de diabetes



Importancia de la lactancia materna

Las madres que amamantaron a sus bebés son más saludables, tienen ...

- Menos sangrado después del parto.
- Menos riesgo de cáncer de seno, ovario y útero.
- Menor riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes.
- Huesos más fuertes.
- Menos riesgo depresión post-parto.



Importancia de la lactancia materna

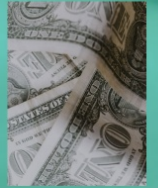
La leche materna es el ÚNICO alimento que ...

- Contiene más de 200 nutrientes.
- Tiene cientos de factores inmunes especiales que protegen a su bebé.
- Nunca esta muy caliente ni muy fría.

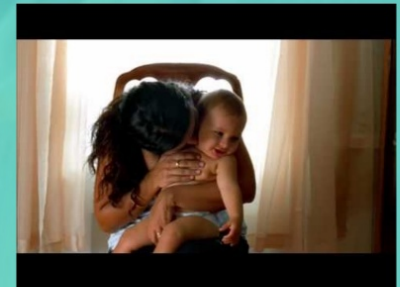
Importancia de la lactancia materna



¡Amamantar ahorra tiempo y dinero!
las familias que amamantan ...



- Ahorran considerablemente sólo el primer año al no tener que comprar formula y botellas
- Pierden menos días de trabajo.
- Pierden menos ingresos



Impacto en la salud de la lactancia materna

Grandes ahorros de costos si ayudamos a más madres y bebés a amamantar por más tiempo ...

Si casi todas las familias (90%) pudieran amamantar por completo durante los primeros 6 meses, ahorraríamos \$ 14 mil millones en costos de atención médica.

¿Que necesitas para alcanzar TU meta de lactancia?



Bartick et al 2017

La lactancia materna es un proceso único

La lactancia es un momento especial para los dos.

Las madres sienten que la lactancia materna les ayuda a relacionarse con sus bebés y se sienten muy orgullosas cuando amamantan incluso por un corto período de tiempo.



¿Qué es el contacto piel con piel?

El contacto temprano de piel a piel comienza al nacer. Su bebé desnudo se coloca sobre su pecho desnudo. Su bebé se seca con toallas limpias. La cabeza del bebé está cubierta con un gorro seco y se coloca una manta tibia sobre la espalda del bebé.



Contacto piel a piel



Acurrucarse le brinda a usted y a su bebé el mejor comienzo para amamantar.

Investigaciones han demostrado que el contacto piel con piel ayuda a amamantar mejor a los bebés.

Las mamás producen más leche y los bebés terminan amamantando semanas o hasta meses.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que TODOS los bebés pasen tiempo piel con piel justo después del nacimiento.

Contacto piel a piel

El contacto piel con piel ayuda a la madre y al bebé a unirse de inmediato.

Beneficios de piel a piel:

- Ayuda al bebé a adaptarse a la vida fuera del útero.
- Ayuda a controlar la frecuencia cardíaca, la respiración, la temperatura y el azúcar en la sangre del bebé.
- Ayuda a mantener al bebé tranquilo
- Ayuda al bebé a comenzar a amamantar solo

Contacto piel a piel

Ya sea que elija amamantar o alimentar con biberón a su bebé, el contacto piel con piel calentará, aliviará y calmará a su bebé al nacer, durante su estadía en el hospital y en su hogar.



Contacto piel a piel



Los papás también pueden enlazar con el bebé, a través del tiempo de piel a piel.

¿Qué es el alojamiento conjunto?

El alojamiento conjunto significa que usted y su bebé permanecen en la misma habitación después del nacimiento y el hospital no le quita a su bebé a menos que esté enfermo.

Puede conocer mejor a su bebé, amamantar mejor y tener enfermeras para ayudarla a conocer las necesidades de su bebé.

Cuando las madres y los bebés están juntos, los bebés se mantienen calientes, lloran menos y se alimentan mejor.

Los beneficios de alojamiento incluyen:

- Los bebés lloran menos y son más fáciles de calmar
- Las mamás descansan más
- Las mamás aprenden las señales de alimentación del bebé
- Las mamás producen más leche materna, más rápido



Las madres y los bebés comparten un instinto natural de estar cerca después del nacimiento. Los bebés atendidos en la guardería de un hospital tienden a llorar más, tienen más probabilidades de ser alimentados con fórmula y pueden tener más problemas para amamantar que los bebés que se "hospedan" con sus madres.

Alimentación dirigida por bebé

La alimentación a demanda, o alimentación dirigida por un bebé, es una alimentación frecuente para ayudar a aumentar el suministro de leche.



Los recién nacidos NO se alimentan en un horario

Declaración de la política de lactancia de la Academia
Estadounidense de Pediatría

“Los bebés deben ser amamantados cada vez que muestran signos de hambre, como un aumento en el estado de alerta o la actividad, la boca, la succión del puño o enraizamiento. El llanto es un indicador tardío del hambre. **Los recién nacidos deben ser alimentados entre 8 y 12 veces cada 24 horas hasta que parezcan llenos**”.

Dato clave: los bebés se alimentan con frecuencia en las primeras semanas para ayudar a aumentar el suministro de leche materna

No se recomiendan los amamantamientos programados ...

¿Cómo nos dice el bebé que tiene hambre?

Las señales de alimentación son:

Movimientos bucales

Enraizamiento

Acciones de mano a cara o boca

Chuparse las manos

Sacando la lengua



Primeras señales: *"Tengo hambre"*



• Agitado



• Abertura de la boca



• Volteando la cabeza
• Buscando / Enraizando

Primeras señales: *"Tengo hambre"*



• Agitado



• Abertura de la boca



Segundas señales: *"Estoy realmente hambriento"*



• Estirándose



• Aumentando el movimiento físico



• Mano a la boca

Señales finales: *"Tranquilízame, después aliméntame"*



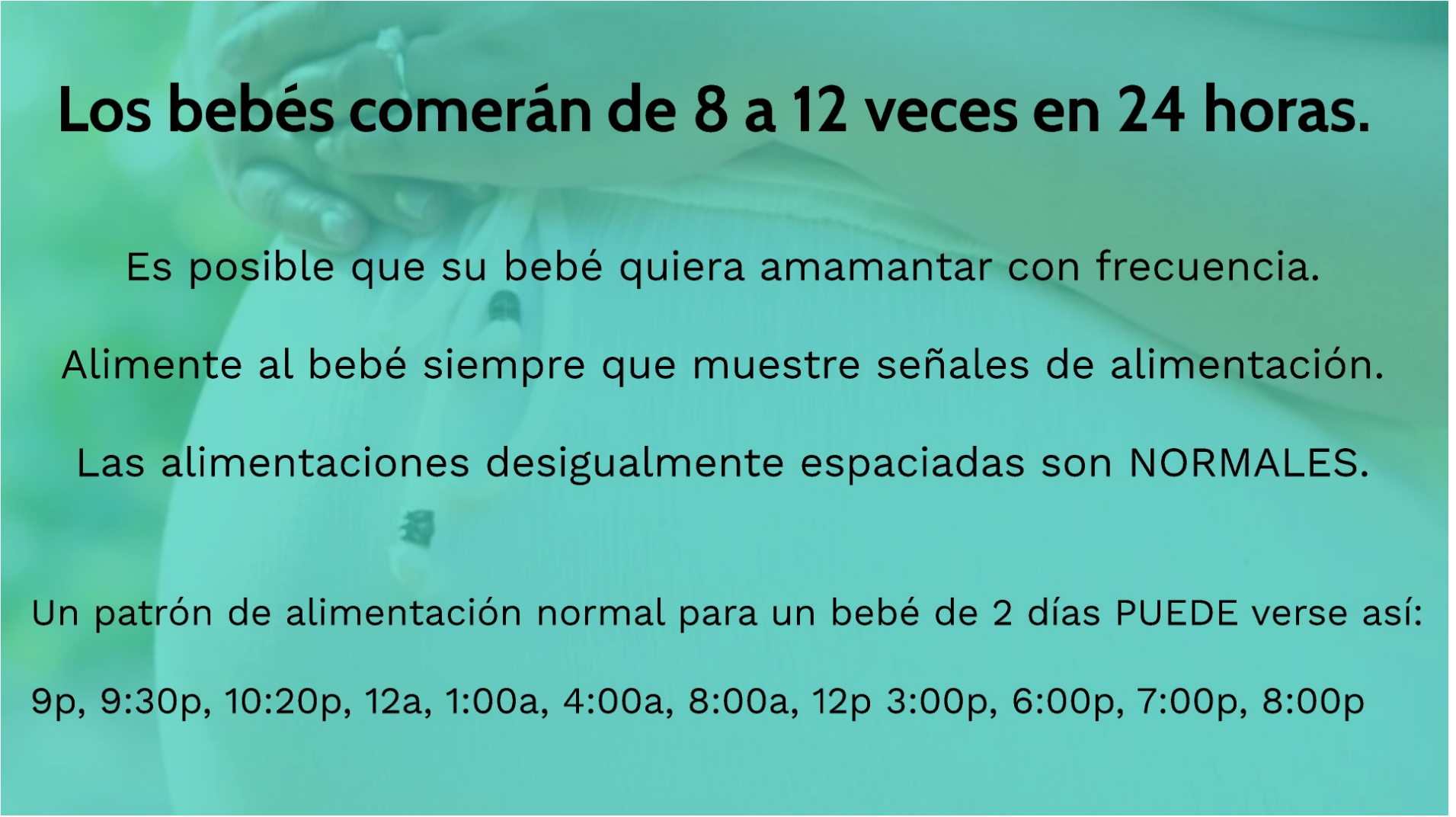
• Llorando



• Movimientos del cuerpo agitados



• Poniéndose color rojo



Los bebés comerán de 8 a 12 veces en 24 horas.

Es posible que su bebé quiera amamantar con frecuencia.

Alimente al bebé siempre que muestre señales de alimentación.

Las alimentaciones desigualmente espaciadas son NORMALES.

Un patrón de alimentación normal para un bebé de 2 días PUEDE verse así:

9p, 9:30p, 10:20p, 12a, 1:00a, 4:00a, 8:00a, 12p 3:00p, 6:00p, 7:00p, 8:00p

Cómo saber si el bebé está comiendo lo suficiente

Muchas madres se preocupan de si su bebé está comiendo lo suficiente. ¡El estómago del bebé es aproximadamente del tamaño de su puño, por lo que es fácil producir suficiente leche!

¡Recuerde, nada sale del fondo a menos que algo vaya arriba!

El bebé está comiendo lo suficiente si el bebé está:

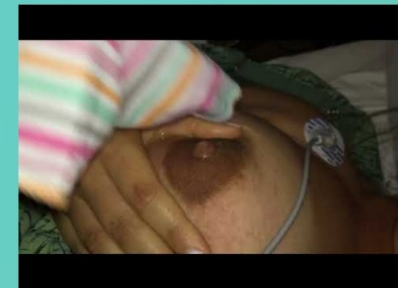
- Activo y alerta
- Siendo amamantado al menos 8 veces cada 24 horas
- Succiona y traga mientras amamanta
- Vuelve al peso original de nacimiento a las 2 semanas de vida
- Defeca color amarillo para el día 5

Cómo saber si el bebé está comiendo lo suficiente

La cantidad de pañales y el color de la caca del bebé lo ayudarán a saber si su bebé está comiendo lo suficiente.

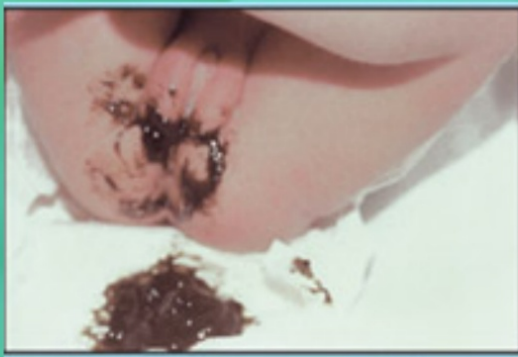
Día de vida = número de pañales mojados (vacíos) y sucios (heces) por 24 horas.

# de Día	#Pañales Mojados	#Pañales Sucios
2	2 Mojados	2 Sucios
3	3 Mojados	3 Sucios
4	4 Mojados	4 Sucios

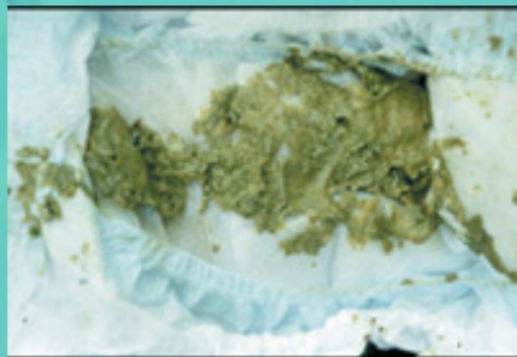


Cómo saber si el bebé está comiendo lo suficiente

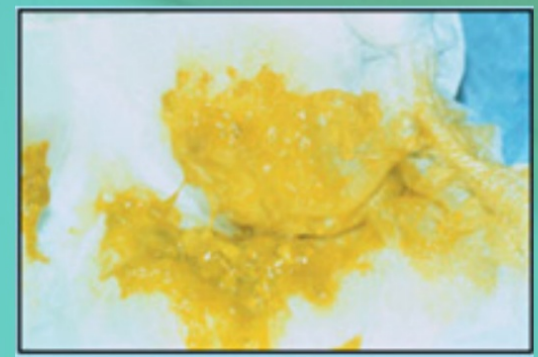
Las heces del bebé deben cambiar de color negro a amarillo durante los primeros 5 días después del nacimiento.



Las primeras heces del bebé son negras y pegajosas.



La heces se vuelven de color verde para el día 3 o 4.



Las heces deben ponerse color amarillo para el día 4 o 5.

Cómo saber si el bebé está comiendo lo suficiente



Las heces pueden parecer desastradas.



Las heces pueden verse acuosas.



Enfermedades, lesiones o alergias pueden causar sangre en las heces. Llama al doctor.

Cómo saber si el bebé tiene un buen agarre

Qué buscar:

- La boca del bebé está bien abierta.
- La lengua del bebé está sobre su encía inferior
- Los labios del bebé se doblan como un pez
- Oyes o ves a tu bebé tragar

Posiciones de lactancia materna

Elija una posición cómoda para usted y el bebé.

Coloque a su bebé sobre su pecho, gírelo de lado o colóquelo debajo de su brazo para que su cabeza, hombros, rodillas y pecho miren hacia su seno.



Posiciones de lactancia materna



**De fútbol
americano**



Acostado de lado



Cuna cruzada



Cuna

Que esperar



Día 1

El bebé amamanta 6 o más veces con la boca ancha

El bebé se amamanta con una fuerte succión y algunos tragos suaves

El bebé permanece piel con piel para la primera alimentación y la mayoría del primer día

El bebé amamanta unos minutos o más cada vez

El bebé moja 1 o más pañales

Que esperar

Día 2

¡El bebé se despierta para alimentarse más, esté atento a las señales de alimentación!

El bebé amamanta 8 o más veces con succión fuerte y tragos suaves.

Los recién nacidos pueden alimentarse MUY a menudo, incluso cada hora durante las primeras noches. Este es un comportamiento infantil normal. ¡Sigue amamantando!

El bebé amamanta varios minutos o más cada vez.

El bebé moja al menos 2 pañales, pasa 1-2 heces negras y alquitranadas



Que esperar

Día 3-4

El bebé continúa amamantando 8-12 veces / día con succión fuerte y tragos fuertes

Los senos de mamá se sienten más pesados y llenos de leche. El bebé ablanda al menos 1 seno por alimentación

El bebé moja 4-6 pañales, pasa 3-4 verde oscuro, heces más suaves

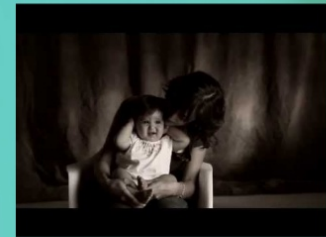


Que esperar

Día 5-7

El bebé continúa amamantando 8-12 veces / día con succión fuerte y tragos fuertes

El bebé moja de 6 a 8 pañales, pasa 4 o más heces amarillas y líquidas



¿Qué significa la lactancia materna exclusiva? (Lactancia completa)

No dar a los recién nacidos amamantados ningún alimento o bebida que no sea leche materna, a menos que sea por un motivo médico.



Recomendaciones de alimentación infantil

0-6 meses: amamantar completamente

6 meses: comience a ofrecer alimentos sólidos además de la lactancia materna

12 meses y más: siga amamantando todo el tiempo que la mamá y el bebé deseen



Valor de la lactancia materna completa y exclusiva

¿Realmente
vale la pena
tener SOLO
leche materna?

¡SI!

Cuanta más leche materna y más tiempo la reciba, el bebé tendrá un sistema inmunológico más fuerte. Cuanto más cerca esté la mamá de la lactancia completa y exclusiva en los primeros 6 meses, mejor tanto para la mamá como para el bebé.

Impacto de dar fórmula a los bebés que amamantan:

- Hace que la lactancia sea más difícil, y la mamá produce menos leche
- Los bebés se pueden acostumbrar al biberón y tener problemas para alimentarse del seno
- Los bebés pueden tener alergia o reacción a la leche de vaca.
- Los bebés pueden tener más diarrea, infecciones y diabetes.
- Los bebés alimentados con fórmula pueden aumentar demasiado de peso



Aumento de riesgos para la salud de los bebés que NO son amamantados

La alimentación con fórmula está relacionada con más enfermedades, tanto infantiles, como adultas a largo plazo.



Aumento de riesgos para la salud de los bebés que NO son amamantados

Mayor riesgo de:

- Infecciones del oído
- Eczema
- Diarrea y vómitos
- Asma
- Obesidad infantil
- Diabetes tipo 2
- Cánceres infantiles
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)



¿Cuánto tiempo amamanto a mi bebé?

La lactancia materna puede continuar por más tiempo después del primer año de su bebé.



El consejo mundial es que los bebés amamanten durante al menos los primeros 1-2 años de vida.

Beneficios de la lactancia materna pasado primer año

- La lactancia materna ofrece consuelo y hace que su bebé se sienta seguro.
- La leche materna combate las enfermedades y ayuda a su bebé a mantenerse saludable incluso cuando está cerca de otros niños.
- Cuanto más tiempo amamante, mayores serán los beneficios para usted y su bebé.

Beneficios de la lactancia materna pasado 1 año

Su leche tiene factores inmunes para su bebé, sin importar cuánto tiempo amamante al bebé.

Los niños pequeños pueden tener momentos en que rechazan los alimentos sólidos, pero aún así obtendrán su leche, que siempre es una nutrición completa.



¿Tiene preguntas sobre la lactancia materna?



¡Hable con la línea directa de Lactancia Materna de Oklahoma!

Llame: 1-877-271-6455 (MILK) o Mande mensajes de texto: OK2BF to 61222

Para hablar (gratis!) con un Consultor Internacional de Lactancia Materna Certificado por la Junta (IBCLC) las 24 del día, 7 días a la semana, 365 días al año.

Para recibir mensajes de la línea directa.

El personal responde a todas las preguntas no urgentes 7a -7p.

Las llamadas / mensajes de texto urgentes se devuelven 24/7.

Es posible que tenga que pagar para los mensajes de texto de su servicio celular.

Recursos de lactancia materna

Hospitales

Consulte con su hospital de parto los servicios de lactancia

LÍNEA DIRECTA DE LACTANCIA DE OKLAHOMA

1-877-271-LECHE (6455)
O TEXTO OK2BF AL 61222

Centro de recursos de lactancia materna de Oklahoma

<https://obrc.ouhsc.edu/>

Visitas al hogar de IBCLC

Verifique su área para ver los IBCLC locales

Le Leche League of Oklahoma

<https://www.lllok.org/>

OU Physicians Lactation Clinic

En la oficina o telesalud

Teléfono: 1-405-271-9494
Dirección: 825 NE 10th St., OKC, OK

Oklahoma WIC

WIC brinda servicios de nutrición a mujeres embarazadas, lactantes y posparto.

[https://www.ok.gov/health/County_Health_Departments/
Mayes_County_Health_Department/WIC_Program/index.html](https://www.ok.gov/health/County_Health_Departments/Mayes_County_Health_Department/WIC_Program/index.html)