

## Plan para amamantar a su bebé cuando se vayan a casa

### *¿Qué tan frecuente debo amamantar a mi bebé cuando nos vayamos a casa al salir de NICU?*

- El doctor y el grupo médico de su bebé le indicarán cuantas veces al día y por cuántos minutos deberá amamantarlo.
  - El aumento de peso de su bebé y qué tan confortable se siente su bebé mientras lo amamanta determinarán el plan.
  - La mayoría de bebés se van a casa con el mismo horario de alimentación que tenían en el hospital.
- Amamantar a su bebé requiere esfuerzo y práctica.
  - Los bebés prematuros o los que han estado enfermos podrían no estar listos para alimentarse directa y únicamente del pecho materno aunque puedan alimentarse completamente por medio del biberón.
  - La capacidad y la habilidad para alimentarse únicamente del pecho materno incrementa conforme el bebé prematuro crece y alcanza o incluso sobre pasa la fecha original en que tenía que nacer.
  - Tenga como meta amamantarlo durante un lapso de 30 minutos para evitar que su bebé se canse demasiado.
    - Procure que su bebé duerma aproximadamente una hora y media o más después de cada alimentación.
- Después de que salga de NICU, el doctor de su bebé y/o la clínica de lactancia para pacientes externos podrán ayudarle a contestar cualquier pregunta (lea la lista de clínicas de lactancia a las que puede llamar).

### *¿Cómo sabré si estoy amamantando bien a mi bebé?*

- Usted puede “sentir” que la leche esta fluyendo o ver gotas de leche del otro seno. También podría sentir contracciones uterinas al comenzar a alimentarlo.
- Asegúrese de que su bebé se prenda muy bien al pezón de su pecho
- Observe que haya movimientos amplios de la mandíbula y pause cuando la boca de su bebé se llene de leche.
- Ve a y escuche que su bebé se trague la leche.
- Ve a si hay leche alrededor de la boca de su bebé o en el protector del pezón si lo está usando.
- Su bebé deberá orinar 6 o más veces al día.
- Sus pechos deberán sentirse más suaves después de amamantar a su bebé.
- El doctor vigilará el aumento de peso de su bebé para estar seguros de que está comiendo lo suficiente.

### *¿Qué pasa si no me baja la leche?*

Si su bebé está molesto o adormecido cuando le está amamantando, pare y aliméntelo con el biberón. Esto usualmente ocurre porque su leche no esta fluyendo apropiadamente. Trate de amamantarlo la próxima vez cuando su bebé esté mas despierto.

Algunas ideas para que le baje la leche

- Use el extractor de leche por unos minutos antes de amamantarlo
- Cubra su pecho con una toallita tibia antes de amamantarlo
- Trate de presionar su pecho con su mano cuando lo amamante

- Coloque algunas gotas de leche materna en su pezón para motivar a su bebé a que lo succione.
- Un sistema de alimentación suplementaria (SNS por sus siglas en inglés) podría serle útil. Pregunte a la asesora de lactancia acerca de este tipo de ayuda para amamantar.

### *¿Qué hago si tengo que regresar a trabajar?*

- La ley de California ayuda a las madres lactantes a que continúen trabajando al facilitar un lugar seguro y una hora apropiada para usar el extractor. Información detallada está disponible en:  
<http://www.leginfo.ca.gov/cgi-bin/displycode?section=lab&group=01001-02000&file=1030-1033>
- Antes de regresar a su trabajo, trate de almacenar suficiente leche para su bebé.
  - Temprano por la mañana trate de usar el extractor en el pecho del cual su bebé no está comiendo. De esta manera se iguala la cantidad de leche que su bebé necesita mientras usted no se encuentra presente.
  - Practique la extracción manual de leche en caso de que no pueda usar su extractor.
- Preparar un plan para usar el extractor en su trabajo le ayudará a mantener su producción de leche.
  - Haga una lista de todo lo que necesitará para usar el extractor de leche en su trabajo.
  - Lleve con usted todos los suministros como el extractor y los materiales para guardar la leche.
  - Prepare un horario para amamantar o usar el extractor 8 veces al día por 15 a 30 minutos con un extractor eléctrico doble o por más tiempo si usa uno regular o extrae la leche manualmente.
  - Prepare el lugar donde usará el extractor y como va a guardar la leche.
  - Use ropa que le permita usar el extractor fácilmente.
  - Tenga una blusa extra en caso que se le derrame la leche.
  - Para mantenerse saludable beba y coma bocadillos rápidos y fáciles.

### *¿Dónde puedo obtener más información acerca de la lactancia materna después de que me vaya a casa?*

- Recomendamos una evaluación de lactancia materna poco después de su egreso del hospital. Se le proporcionó una lista de clínicas de lactancia materna en su localidad.
- Fuentes confiables del internet para más información:
  - **Video acerca de la succión:**  
<http://newborn.stanford.edu/Breastfeeding/FifteenMinuteHelper.html>
  - **Video acerca de la extracción de leche materna:**  
<http://newborn.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html>
  - **Enlaces en internet sobre medicamentos:**  
<http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT> o [ibreastfeeding.com](http://ibreastfeeding.com)
  - **Preguntas generales:**  
AAP: [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org)  
Academy of Breastfeeding Medicine: [bfmed.org](http://bfmed.org)  
La Leche League: [l.li.com](http://l.li.com)  
Otros: [kellymom.com](http://kellymom.com)