

*Hasta que su bebé pueda amamantar bien, es importante que se saque leche para mantener un buen suministro de leche.*

## **Amamantar a bebés antes y cerca de término**

La leche materna es importante para el crecimiento y desarrollo de su bebé. Proporciona los nutrientes necesarios. La leche materna también ayuda a la digestión y ayuda a prevenir alergias e infecciones. Estamos aquí para apoyarla en la lactancia de su bebé.

Esta información describe los pasos para ayudar a:

- Amamantar a su bebé
- Que usted mantenga un buen suministro de leche

En el hospital, su enfermero(a), asesor de lactancia y médico pueden responder cualquier pregunta que usted pueda tener.

### **Comenzar**

Hasta que su bebé pueda amamantar bien, es importante que se saque leche para mantener un buen suministro de leche. Las señales de un buen amamantamiento incluyen:

- Su bebé succiona de forma lenta y fuerte. La mamá debe sentir jalones pero nada de dolor.
- Usted ve o escucha a su bebé tragar. Los tragos suenan como un suspiro silencioso. Los tragos al alimentar con biberón son mucho más sonoros.
- Su seno se siente más blando después de amamantar al bebé, una vez que su leche “entra”, generalmente de 3 a 5 días después del nacimiento.

Alimente a su bebé con leche materna al menos cada 3 horas o más seguido. Despierte a su bebé cuando sea necesario. Es útil observar detenidamente a su bebé para detectar las “señales tempranas de alimentación”. Mientras está en el hospital, “compartir habitación” con su bebé le ayuda a reconocer estas señales. Intente amamantar cuando vea las siguientes señales en su bebé:

- Despierto o comienza a moverse
- Se pone las manos en la boca
- Mueve su boca

Cada vez que usted amamante, acérquele el seno de 10 a 15.

Si su bebé se amamanta bien, pero está somnoliento después de 5 minutos, trate de despertar al bebé para que se amamante durante más tiempo. No intente amamantar durante más de 15 minutos sin éxito. Los intentos prolongados sin éxito solo cansan al bebé.

Cada vez que su bebé coma, note cómo se está amamantando. ***Escoja cuáles de las siguientes opciones describe mejor cómo se alimenta su bebé y siga las pautas que se apliquen mejor a su caso.***

**No amamantar:** Si su bebé no se pega o engancha y sólo succiona unas cuantas veces, su bebé no se ha alimentado del seno en esta ocasión. Entonces:

- Deténgase después de 15 minutos de intentar amamantar.
- Alimente a su bebé \_\_\_\_\_ onzas o \_\_\_\_\_ mL.
- Saque leche de ambos senos al mismo tiempo durante 15 minutos como mínimo. Si la leche sigue fluyendo después de este tiempo, siga extrayendo durante 1 a 2 minutos después de concluir el flujo.

Guarde la leche para la siguiente alimentación.

**Amamantamiento parcial:** Si su bebé amamanta menos de 10 a 15 minutos, a esto se le considera amamantamiento parcial. Entonces:

- Alimente a su bebé la mitad de la cantidad habitual de suplemento, \_\_\_\_\_ mL. Si su bebé sigue con hambre, acérquele el seno nuevamente. Algunos bebés obtienen un aumento de energía después del suplemento y podrían amamantar bien del seno.
- Si su bebé sigue con hambre y no puede engancharse, dele más suplemento hasta que el bebé esté satisfecho.
- Saque leche de ambos senos al mismo tiempo durante 15 minutos como mínimo. Si la leche sigue fluyendo después de este tiempo, siga extrayendo durante 1 a 2 minutos después de concluir el flujo.

Guarde la leche para la siguiente alimentación.

**Amamantamiento total:** Si su bebé amamanta con fuerza (succiones lentas y nota que da tragos) durante 15 minutos o más en cuando menos 1 seno, entonces a esto se le considera una sesión de alimentación buena y completa. Cuando esto sucede:

- Usted no necesita extraer leche porque el bebé ha estimulado la producción de leche.
- Los suplementos agregados generalmente no son necesarios.
- Si el bebé se queda con hambre, que puede ofrecer el otro pecho.

Si tiene inquietudes sobre si su bebé está recibiendo suficiente leche o si necesita algún suplemento, consulte al médico de su bebé. La ganancia/pérdida de peso y la cantidad de pañales húmedos/sucios indican la adecuación de la alimentación. Asegúrese de leer el ***Diario de Amamantamiento y Pañales*** a continuación.

## Recuerde

Al mejorar el amamantamiento de su bebé, usted necesitará extraer menos leche y ya no necesitará suplementos adicionales. El objetivo es que su bebé amamante bien en cada alimentación. Cuando los bebés antes/cerca de término se acerquen a su fecha de nacimiento, tendrán la tendencia a succionar durante más tiempo y más fuerte y tomarán menos suplemento.

Durante una buena alimentación, permita que su bebé permanezca en el seno siempre y cuando esté amamantando bien (succiones fuertes y lentas con tragos audibles o visibles).

## Diario de Amamantamiento y Pañales

Conserve este diario en el hogar para asegurarse de que su bebé esté comiendo lo suficiente. Las evacuaciones de su bebé (orina y heces), junto con el aumento de peso, son una buena señal de un amamantamiento adecuado. Utilice el diario en la página 4 y llévelo a la primera consulta con el médico de su bebé. Esta primera consulta de revisión es muy importante porque su bebé será pesado.

Su bebé está comiendo lo suficiente si, en cada periodo de 24 horas, su bebé tiene cuando menos 8 a 12 sesiones de amamantamiento y para el:

- **1° día de vida:** 1 orina y 1 materia fecal
- **2° día de vida:** 2 orinas y de 1 a 2 heces
- **3° día de vida:** 3 orinas y de 1 a 3 heces
- **4° día de vida:** de 6 a 8 orinas y 3 o más heces amarillas. Este patrón debe continuar todos los días después del 4° día

Nota: Usted no debe ver heces negras y alquitranadas (excrementos fetales) después del 3° día.

Si usted tiene inquietudes sobre el patrón de orina y heces o sobre el aumento de peso de su bebé, hable inmediatamente con el médico de su bebé.

Para ayudar a su bebé a obtener todos los beneficios que proporciona la leche materna, durante los primeros 6 meses aliméntelo solo con leche materna. Eso quiere decir que su bebé no recibirá ninguna otra comida (excepto la vitamina D) o líquidos a menos que se lo indique el médico del bebé, quien la guiará respecto a cuándo comenzar a dar alimentos sólidos. Sin embargo, siga dando de mamar durante el primer año (o mientras usted y su bebé estén a gusto).

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos promoviendo una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente y acceso a tratamiento y programas sin discriminación y eliminando todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363, o al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: NMH Lactation Consultants (Asesores de Lactancia)

