MetroHealth

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies | A breastfeeding initiative by the OHIO HOSPITAL ASSOCIATION and the OHIO DEPARTMENT OF HEALTH

¡Lactancia materna para una lactancia óptima!

Diez pasos para una lactancia materna exitosa



The MetroHealth System apoya a las familias que deciden amamantar/dar el pecho a su nuevo bebé. Nos hemos asociado con el programa Primeros pasos para bebés sanos de Ohio para promover los "10 pasos para una lactancia materna exitosa".

Los 10 pasos para una lactancia materna exitosa son medidas de eficacia probada que un hospital puede adoptar para apoyar a las familias que eligen amamantar/dar el pecho a su bebé. Estos 10 pasos guían nuestra forma de enfocar la lactancia materna, y los hemos tomado pensando en usted y en su nuevo bebé. Este folleto analiza los diez pasos y lo que esto significa para usted como madre primeriza en nuestro hospital.

10 pasos para
UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Disponer de una **política de lactancia materna** por escrito que se comunique sistemáticamente a todo el personal de atención de la salud

Entrenar a todo el personal de atención de la salud en las habilidades necesarias para aplicar esta política

Informar a todas las pacientes embarazadas sobre los beneficios y la administración de la lactancia materna

Ayudar a las madres lactantes a iniciar la lactancia materna dentro de la hora siguiente al parto

Enseñar a las madres lactantes cómo dar el pecho y cómo mantener la lactancia

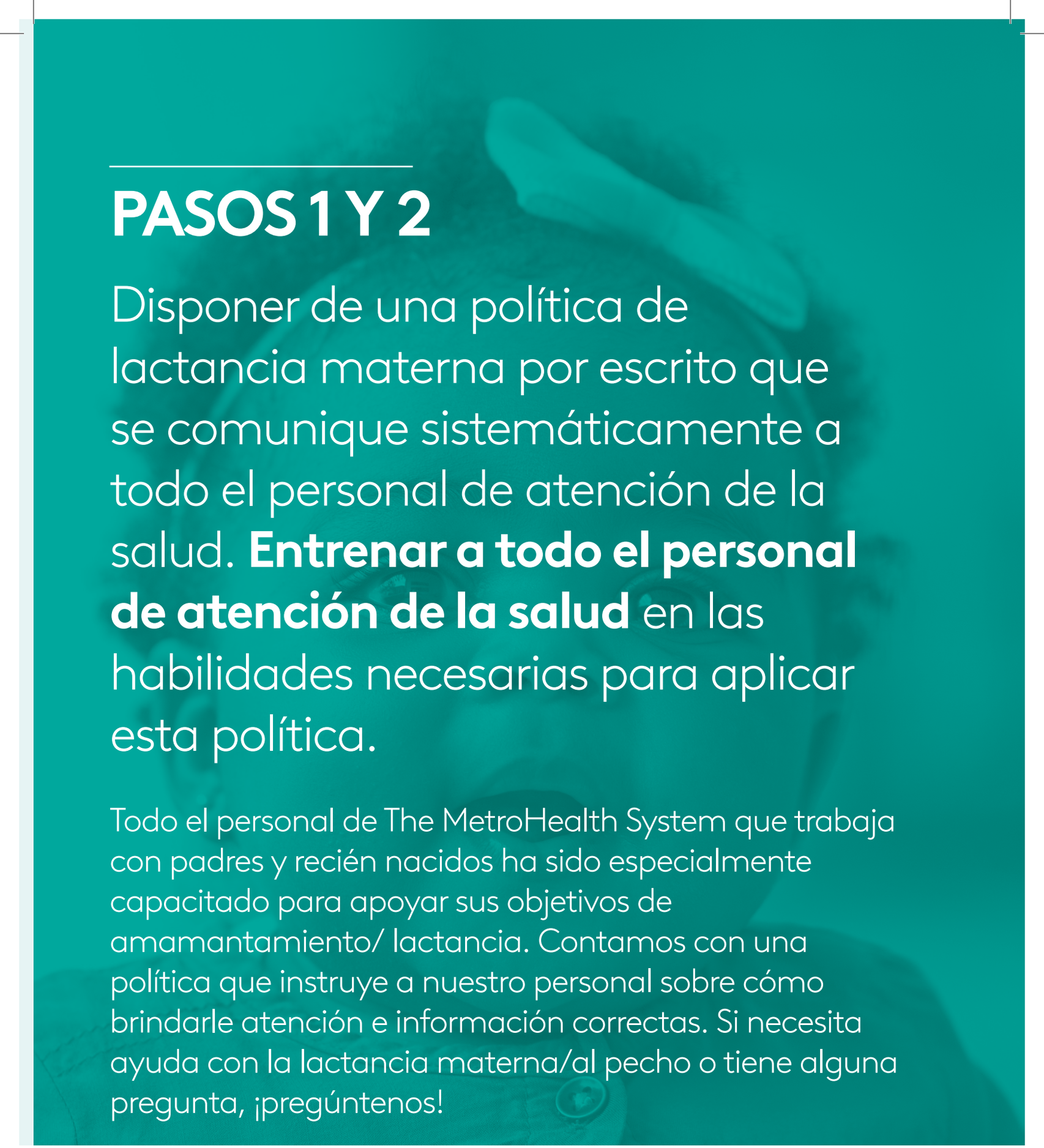
No dar a los lactantes **ningún alimento o bebida además de la leche materna,** a menos que esté médicamente indicado

Practicar el "alojamiento en la misma habitación", permitiendo que los padres y los bebés permanezcan juntos las 24 horas del día

Promover la alimentación a demanda

No dar chupetes ni **tetinas artificiales** a los bebés lactantes

Promover la creación de **grupos de apoyo a la lactancia** y remitir a los padres a ellos antes del alta hospitalaria



PASOS 1 Y 2

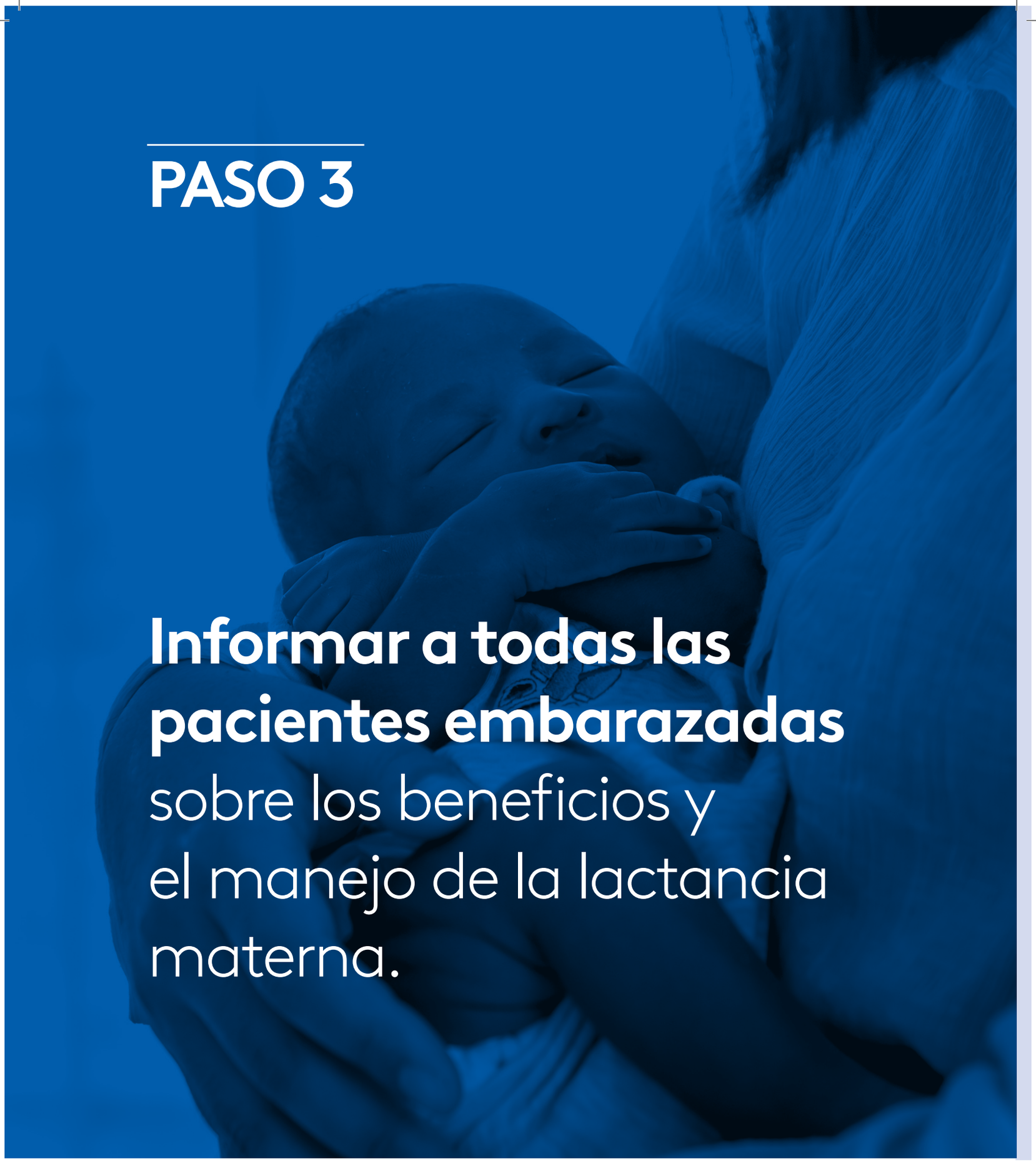
Disponer de una política de lactancia materna por escrito que se comunique sistemáticamente a todo el personal de atención de la salud. **Entrenar a todo el personal de atención de la salud** en las habilidades necesarias para aplicar esta política.

Todo el personal de The MetroHealth System que trabaja con padres y recién nacidos ha sido especialmente capacitado para apoyar sus objetivos de amamantamiento/ lactancia. Contamos con una política que instruye a nuestro personal sobre cómo brindarle atención e información correctas. Si necesita ayuda con la lactancia materna/al pecho o tiene alguna pregunta, ¡pregúntenos!

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies

A breastfeeding initiative by the OHIO HOSPITAL ASSOCIATION and the OHIO DEPARTMENT OF HEALTH



PASO 3

Informar a todas las pacientes embarazadas sobre los beneficios y el manejo de la lactancia materna.

PASO 3

¡La lactancia materna es buena para los bebés!

- Aporta nutrientes y protección contra enfermedades.
- Protege contra la obesidad.
- Disminuye el riesgo de infecciones de oído, asma, infecciones respiratorias y diarrea.
- Protege contra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Fomenta el vínculo afectivo entre la madre lactante y el bebé.
- La lactancia materna exclusiva proporciona los mayores beneficios.

¡La lactancia materna es buena para la mamá!

- Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovarios, diabetes y enfermedades cardíacas.
- Favorece el vínculo con el bebé.
- Cuanto más tiempo se amamanta, mayores son los beneficios.

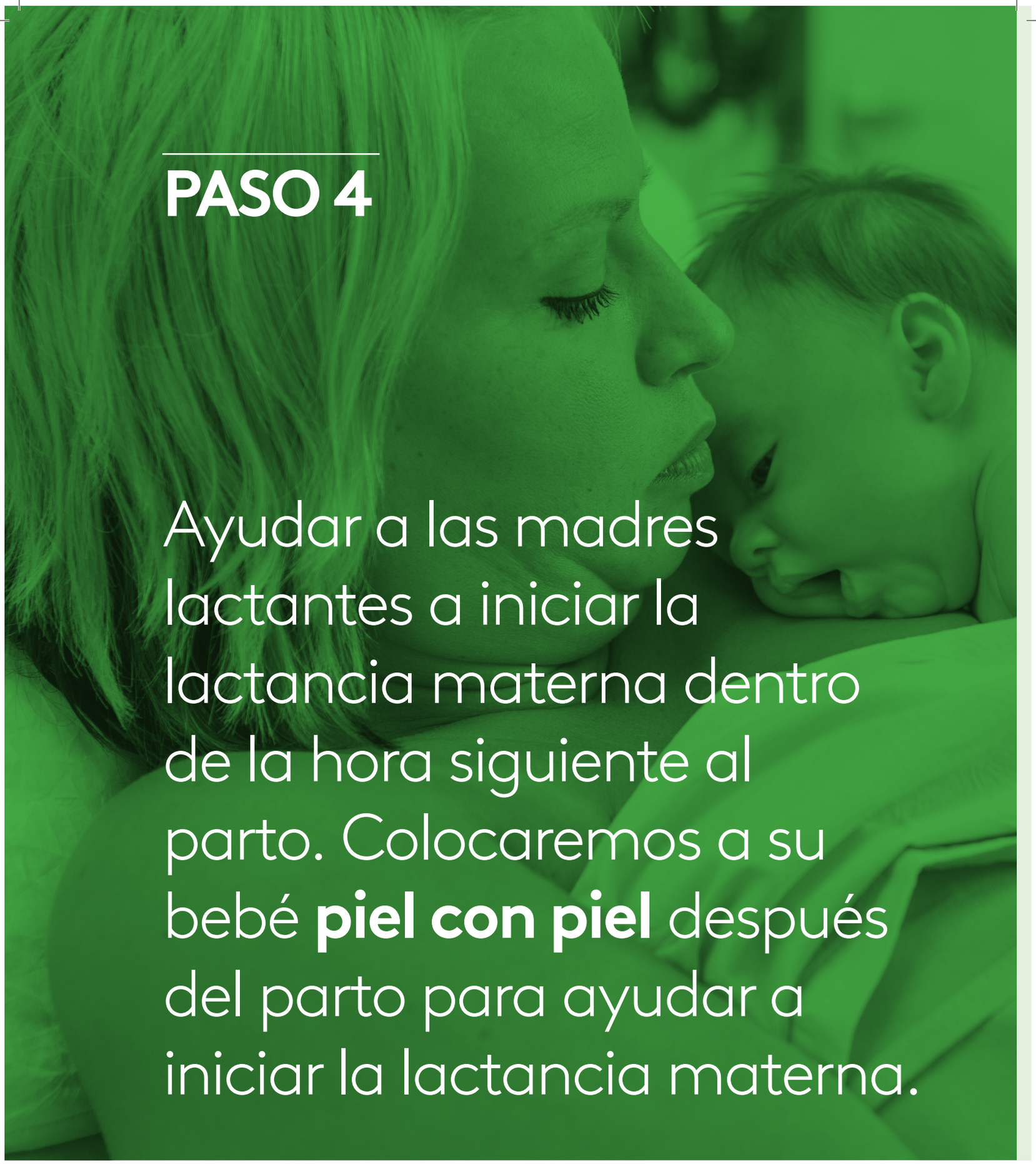
¡La lactancia materna es buena para la familia!

- La lactancia materna es *gratuita*.
- La leche materna es cómoda: siempre está disponible y a la temperatura perfecta.
- La leche materna es más fácil de digerir para su bebé.
- Su suministro de leche materna aumenta y cambia para satisfacer las necesidades de su bebé.
- La lactancia materna es buena para el planeta.
- El apoyo de las personas de su entorno puede ayudarle en su decisión de amamantar/dar el pecho.

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies

A breastfeeding initiative by the **OHIO HOSPITAL ASSOCIATION** and the **OHIO DEPARTMENT OF HEALTH**



PASO 4

Ayudar a las madres lactantes a iniciar la lactancia materna dentro de la hora siguiente al parto. Colocaremos a su bebé **piel con piel** después del parto para ayudar a iniciar la lactancia materna.

PASO 4

¿Qué es el piel con piel?

- Piel con piel significa que su bebé es colocado sin ropa sobre su pecho, contra su piel y cubierto bajo una manta o su ropa.
- Esto ocurre justo después del nacimiento, tan pronto como usted estébpreparada. Cuanto antes, mejor para usted y su bebé.
- Independientemente de cómo piense alimentar a su bebé, esto es lo mejor para su bebé y sienta muy bien a ambos. Haga esto tanto como sea posible, especialmente mientras amamanta/da el pecho.
- A menudo el bebé "gateará" hasta el pecho y empezará a agarrarse.
- Los padres/parejas también pueden seguir haciendo piel con piel con el bebé en el hospital y en casa.

¿Qué hace el contacto el piel con piel?

- Mantiene al bebé caliente y tranquilo.
- Mejora los niveles de oxígeno y azúcar en sangre del bebé.
- Bueno para el establecimiento de vínculos afectivos.
- Proporciona la mejor oportunidad para iniciar la lactancia/dar el pecho.

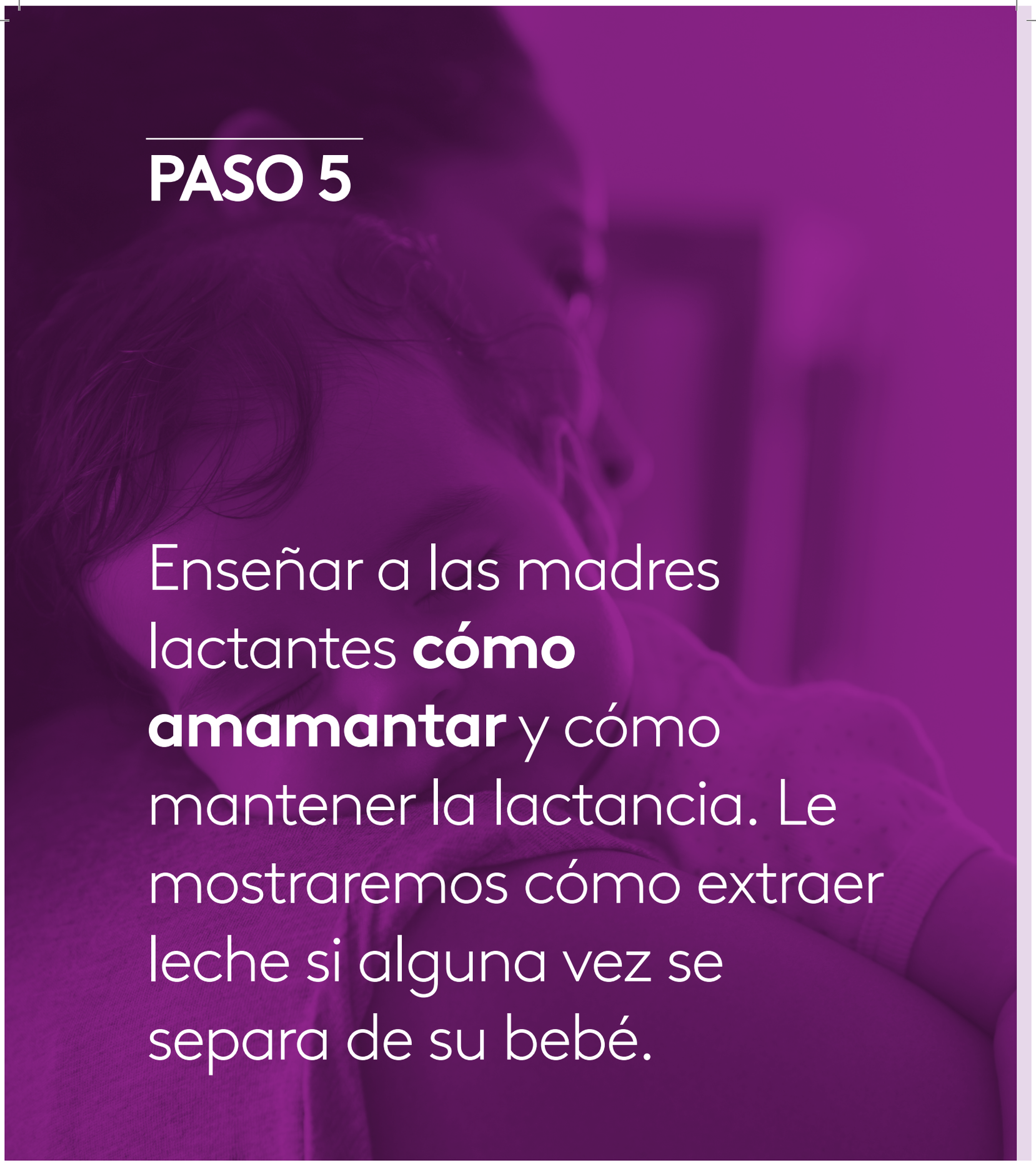
¿Cómo ayuda el contacto piel con piel a la lactancia?

- Su bebé ya está cerca del pecho, lo que facilita el agarre.
- Su bebé puede oler el calostro (la primera leche) al nacer.
- Le ayuda a usted a aprender las claves de la alimentación dirigida por el bebé.
- La alimentación frecuente ayuda a desarrollar un buen suministro de leche.

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies

A breastfeeding initiative by the OHIO HOSPITAL ASSOCIATION and the OHIO DEPARTMENT OF HEALTH



PASO 5

Enseñar a las madres lactantes **cómo amamantar** y cómo mantener la lactancia. Le mostraremos cómo extraer leche si alguna vez se separa de su bebé.

PASO 5

Comenzando

- Alimente pronto (en la primera hora tras el nacimiento) y a menudo (8-12 veces en 24 horas) para que produzca mucha leche.
- El calostro, la primera leche, está disponible al nacer. Esta leche está llena de calorías. Alrededor de una cucharadita es todo lo que su bebé necesita en cada toma durante los primeros días.
- Las enfermeras del hospital pueden ayudarles a usted y a su bebé a aprender a prenderse.
- Los bebés a veces se alimentan en tandas, alimentándose cada hora durante unas horas seguidas y luego durmiendo durante varias horas.
- Si estamos vigilando de cerca a su bebé en nuestra UCIN, su enfermera puede enseñarle a extraerse leche a mano para su bebé. Su enfermera también puede enseñarle a utilizar un sacaleches si es necesario. Cuando esté separada de su bebé, debe empezar a extraerse la leche lo antes posible después del parto y al menos 8 veces al día.

Las primeras semanas

- Tendrá más leche en los días 3-5. Los pechos se volverán rápidamente más pesados y firmes. Estos son signos de que su producción de leche está aumentando.
- Este es el momento de alimentar a su bebé con frecuencia, dejando que termine de alimentarse del primer pecho antes de ofrecerle el otro.
- Su cuerpo sabe cuánta leche debe producir en función de la frecuencia con la que se alimenta su bebé. Darle leche de fórmula a su bebé puede ponerlo en riesgo de enfermarse. Espere 3-4 semanas antes de introducir el chupete o el biberón. Dar al bebé algo que no sea su pecho puede ralentizar la producción de leche.your breast can slow down milk production.

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies

A breastfeeding initiative by the **OHIO HOSPITAL ASSOCIATION** and the **OHIO DEPARTMENT OF HEALTH**



PASO 6

No dar a los bebés **ningún alimento o bebida que no sea la leche materna**, a menos que esté médicamente indicado.

PASO 6

Su primera leche se llama calostro

- El calostro es la primera leche que toma un bebé después de nacer. Esta leche es muy rica en proteínas y antibióticos protectores.
- La cantidad de calostro se ajusta al diminuto estómago del bebé, por lo que no se llenará en exceso. El volumen de leche aumenta gradualmente al principio, dando tiempo a que el estómago del bebé crezca cómodamente.
- El primer día, el estómago del bebé tiene el tamaño de una cereza y solo puede contener una cucharadita llena. Las pequeñas cantidades disponibles al nacer son más fáciles de manejar para el bebé mientras aprende a coordinar la respiración con la succión y la deglución.

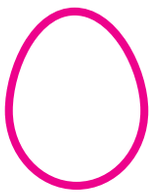
TAMAÑO DEL ESTÓMAGO DE UN RECIÉN NACIDO



Día 1
Tamaño de una cereza
5–7 mL
1–1.4 cucharadita



Día 3
Tamaño de una nuez
22–27 mL
0.75–1 oz



Día 10
Tamaño de un huevo grande
80–150 mL
2.5–5 oz

¿Por qué solo leche materna?

- La lactancia materna exclusiva es mejor durante seis meses.
- La leche materna tiene todos los nutrientes que su bebé necesita.
- Dar otros alimentos demasiado pronto puede causar problemas digestivos y reducir los beneficios de la leche materna.
- Proporciona enormes beneficios para la salud de la madre lactante y del bebé.
- Continuar con la lactancia materna hasta los 24 meses (añadiendo alimentos a los 6 meses) amplía los beneficios.

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies

A breastfeeding initiative by the **OHIO HOSPITAL ASSOCIATION** and the **OHIO DEPARTMENT OF HEALTH**



PASO 7

Practicar el "alojamiento en la misma habitación", permitiendo que los padres y los bebés permanezcan juntos las 24 horas del día.

PASO 7

Plan para quedarse con su bebé durante su estancia

- Su bebé permanecerá con usted en su habitación durante toda su estancia en el hospital. El personal cuidará de usted y de su bebé en la habitación. Esto incluye el pesaje, el baño y los controles médicos.
- Los padres aprenden a cuidar del bebé y a amamantarlo o darle el pecho con personal cerca para ayudarles.
- La persona de apoyo también puede pasar la noche en su habitación.

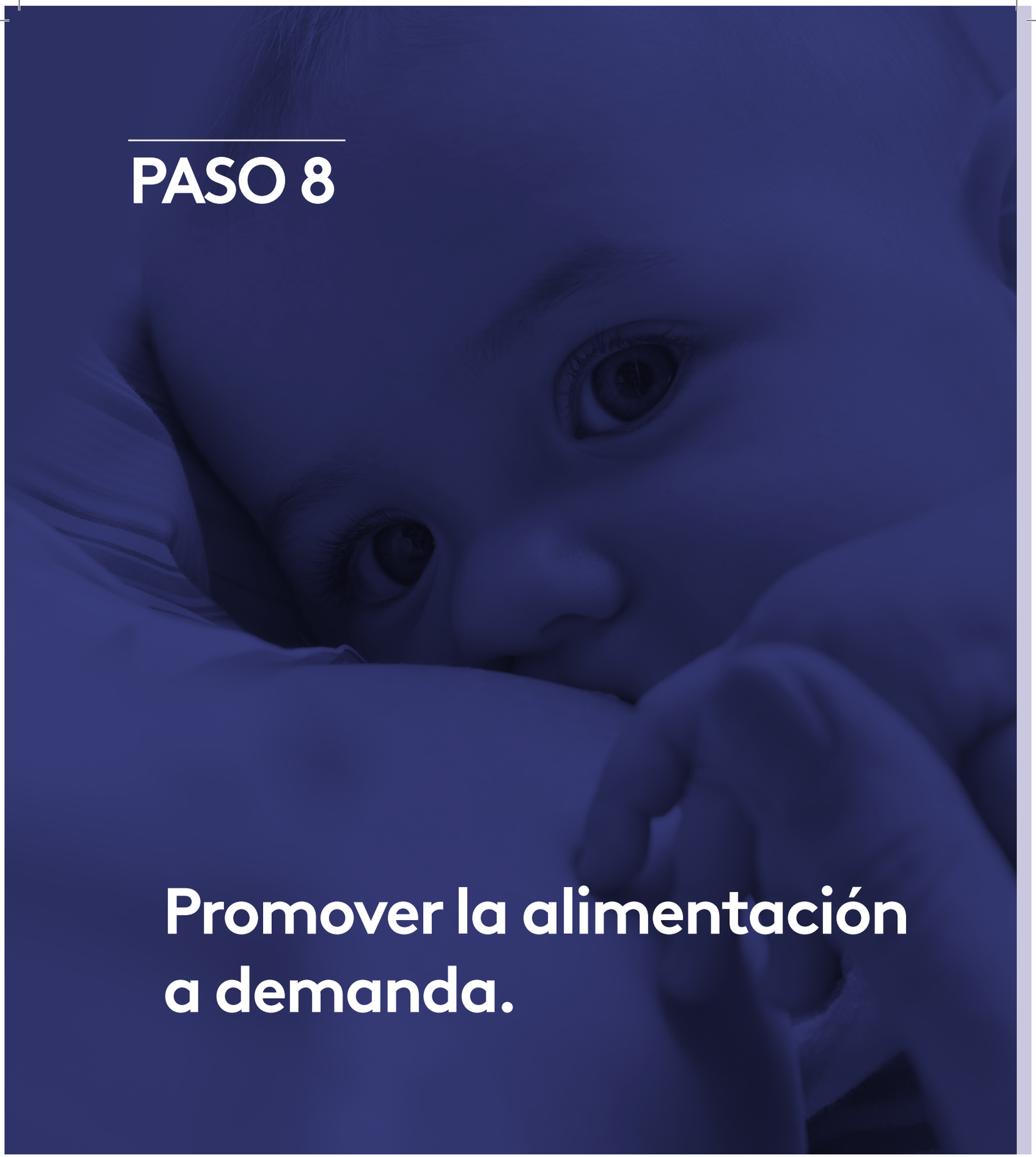
Ventajas de quedarse en la habitación

- El bebé aprende a reconocer a sus padres, duerme mejor y llora menos. Es menos estresante para el bebé cuando los padres están cerca.
- El bebé tendrá más oportunidades de aprender a mamar/amamantar.
- Usted llega a conocer y a establecer un vínculo con su bebé rápidamente. Los padres aprenden las señales de alimentación del bebé.
- Se sentirá más segura sobre el cuidado de su bebé y la lactancia materna/al pecho antes de volver a casa.

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies

A breastfeeding initiative by the **OHIO HOSPITAL ASSOCIATION** and the **OHIO DEPARTMENT OF HEALTH**



PASO 8

Promover la alimentación a demanda.

PASO 8

Alimente a su bebé tan a menudo y durante tanto tiempo como el bebé muestre signos de tener hambre

- Permita que el bebé guíe la alimentación.
- Busque las señales de hambre para alimentarlo: agitación, apertura de la boca, giro de la cabeza, succión de las manos y búsqueda de comida.
- Busque señales de saciedad al final de la alimentación: el bebé se duerme, suelta el pezón, se relaja.
- Favorece una buena producción de leche.
- Se satisface el hambre del bebé.
- Vigile al bebé, no al reloj.

SEÑALES TEMPRANAS
"Estoy listo para alimentarme".



- Agitar



- Apertura de la boca



- Girar la cabeza
- Buscar/búsqueda de comida

SEÑALES MEDIAS
"No te demores, aliméntame, ¡por favor!"



- Estirar



- Aumento del movimiento



- Mano a la boca

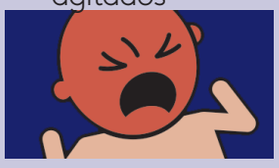
SEÑALES TARDÍAS
"Tranquilízame, luego aliméntame".



- Llorar



- Movimientos agitados



- Color que se vuelve rojo

CALMAR A UN BEBÉ QUE LLORA

- Abrazos
- Contacto piel con piel sobre el pecho
- Hablar
- Acariciar
- Cantar/tararear
- Balancear suavemente
- Poner su mejilla caliente junto a la cabeza del bebé

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies

A breastfeeding initiative by the **OHIO HOSPITAL ASSOCIATION** and the **OHIO DEPARTMENT OF HEALTH**



PASO 9

No dar chupetes ni tetinas artificiales a los bebés lactantes.

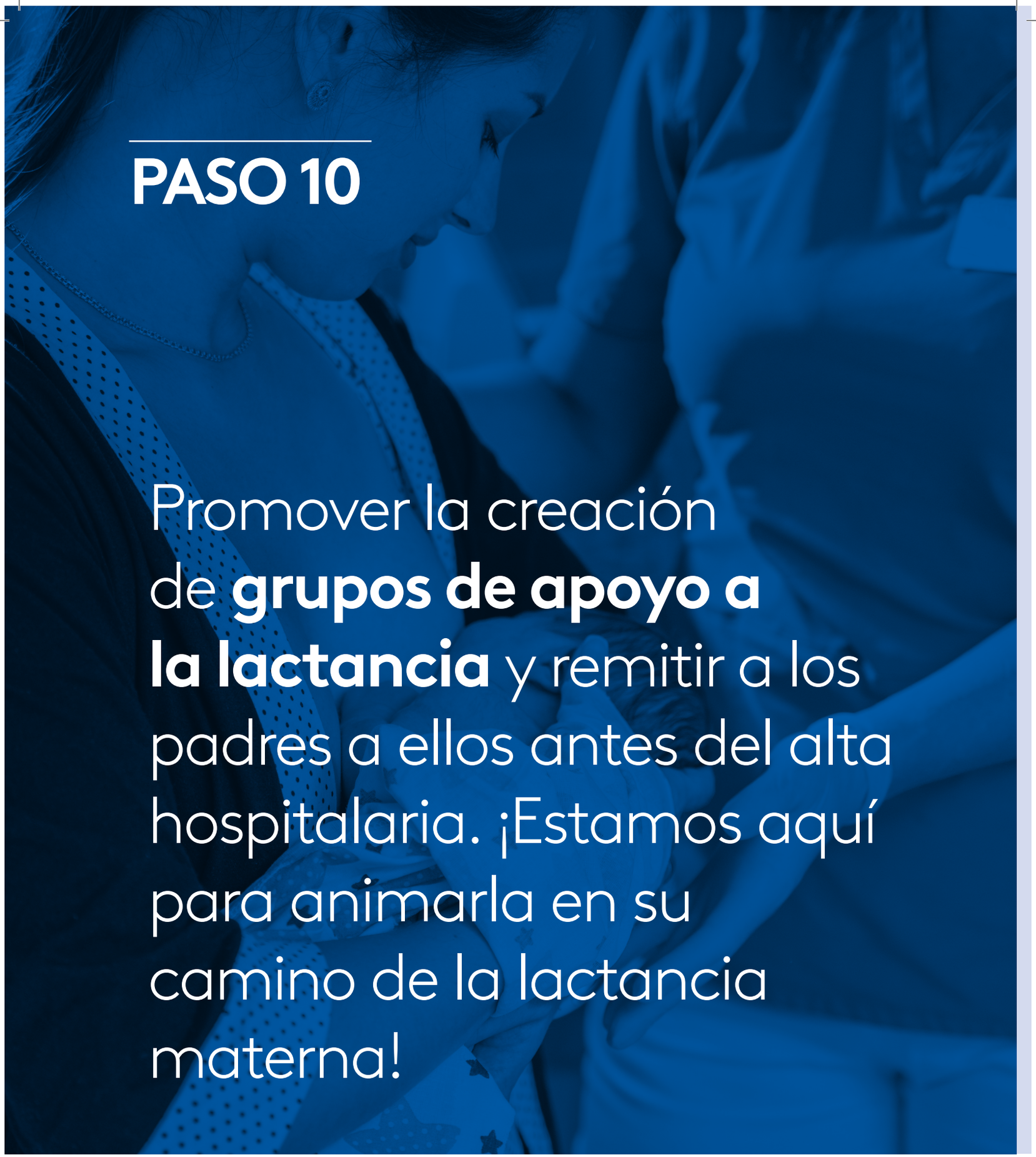
PASO 9

- El uso de biberones o chupetes en los primeros días y semanas puede dificultar la producción plena de leche más adelante.
- Los biberones pueden interferir en que el bebé aprenda a prenderse bien. Un buen agarre garantiza que el bebé obtenga suficiente leche y evita el dolor en el pezón.
- Planifique esperar para empezar con los biberones y chupetes hasta que el bebé tenga 3-4 semanas de edad.
- Ocasionalmente es necesario dar suplementos a un bebé por razones médicas. Si esto ocurre, hacemos todo lo posible por utilizar su leche materna extraída y alimentar a su bebé utilizando una cuchara o una jeringuilla de punta blanda.

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies

A breastfeeding initiative by the **OHIO HOSPITAL ASSOCIATION** and the **OHIO DEPARTMENT OF HEALTH**



PASO 10

Promover la creación de **grupos de apoyo a la lactancia** y remitir a los padres a ellos antes del alta hospitalaria. ¡Estamos aquí para animarla en su camino de la lactancia materna!

PASO 10

¡The MetroHealth System está aquí para apoyarla!

¿Busca apoyo para la lactancia y un lugar donde obtener consejos de nuestros especialistas en lactancia y de otros padres? El Club de lactancia (TLC) invita a todas las madres embarazadas o lactantes a asistir.

El grupo de apoyo virtual se reúne todos los miércoles de 2 a 3 p. m. Regístrese en lactationsupport@metrohealth.org. El grupo de apoyo presencial se reúne los lunes de 1 a 2 p.m. en el campus principal de MetroHealth, en el edificio de Outpatient Health Center (OPHC), en la Clínica de Pediátrica que queda en el 5.° piso, Sala de Consulta de Lactancia A-OH5-101. excepto los días feriados. No es necesario inscribirse. Llame al 216-778-3337 para más información.

¿Necesita atención médica por algún problema relacionado con la lactancia? La Clínica de Lactancia Materna de MetroHealth ofrece evaluaciones y diagnósticos de situaciones que incluyen aumento de peso, dolor con la lactancia, infecciones mamarias, frenillo corto, adopción, restablecimiento del suministro de leche y cualquier otro asunto relacionado con la lactancia. Llame al 216-778-2222 para ser atendida en El Campus Principal o en la localidad de Brecksville.

¿Está interesada en una clase de lactancia? Envíe un correo electrónico a childbirthed@metrohealth.org para obtener información

¿Necesita consejo de nuestras asesoras de lactancia? Llame al 216-778-3337.

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio

FIRST STEPS for healthy babies

A breastfeeding initiative by the **OHIO HOSPITAL ASSOCIATION** and the **OHIO DEPARTMENT OF HEALTH**

MetroHealth

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio



FIRST STEPS

for healthy babies

A breastfeeding initiative by the **OHIO HOSPITAL ASSOCIATION** and the **OHIO DEPARTMENT OF HEALTH**