

# ¡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 comuniqué 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



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 esté preparada. 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



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

- Alimiente 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.

Adaptado del Programa Primeros Pasos de Ohio



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

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a grey tank top, breastfeeding her baby. The image is overlaid with a semi-transparent pink filter. The text 'PASO 6' is in the top left, and a large block of text is in the bottom left.

## 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



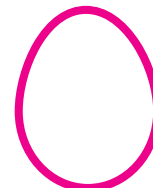
### Día 1

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



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



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

### CALMARA 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



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



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. Inscríbese en [lactationsupport@metrohealth.org](mailto:lactationsupport@metrohealth.org). El grupo de apoyo en persona se reúne los lunes de 1 a 2 p. m. en MetroHealth Main Campus, Outpatient Pavilion, Pediatric Clinic, 1st Floor, Lactation Clinic Room, 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 evaluación médica y diagnóstico de preocupaciones 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 y al 216-957-1500 para una visita en nuestra ubicación de Broadway.

¿Está interesada en una clase de lactancia? Envíe un correo electrónico a [childbirthed@metrohealth.org](mailto: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**



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**