



¡Felicidades!

Que su bebé y usted tengan un maravilloso comienzo con esta útil guía.

Consejos sobre lactancia, cuidados diarios, seguridad y más.



¡Bienvenida a un mundo completamente nuevo!

El nacimiento de su bebé le cambia la vida, por lo que nos sentimos honrados de compartir sus primeros pasos juntos.

En nuestro entorno de apoyo tendrá acceso a enfermeras certificadas, asesores de lactancia y un equipo experimentado. Estamos listos para brindarle la información esencial que necesita para sentirse cómoda y preparada para cuidar de su bebé hoy y en los próximos meses. Estamos aquí para que tenga tiempo para descansar, recuperarse y formar un vínculo afectivo con su bebé.

En su transición de nuestro hogar al suyo, nos aseguraremos de que tenga las habilidades necesarias para tener éxito como madre.

Gracias por permitirnos formar parte de su viaje.

La información aquí presentada sigue las directrices de la *Association of Women's Health, Obstetrics and Neonatal Nursing (AWHONN)* y la *American Academy of Pediatrics (AAP)*.

Descargo de responsabilidad: Esta información no pretende reemplazar el consejo médico profesional. Se presenta únicamente con fines educativos. Usted es plenamente responsable de la manera en que utilice esta información.



Qué esperar durante su estancia en el hospital

Formen un lazo al compartir habitación

Usted y su bebé compartirán una habitación durante su estancia con nosotros. Este cómodo espacio le ofrece todo lo necesario para sus cuidados y los de su bebé. ¿Hay algo que necesite y que no ve? ¡No dude en preguntar! Este preciado tiempo juntos le permitirá a usted y a su bebé conocerse mejor.

¿Por qué compartir la habitación?

- Los bebés lloran menos y, para ellos, su "hogar" es con mamá.
- Los padres pueden conocer mejor a su bebé.
- Aprenderá a reconocer las señales tempranas de hambre como el reflejo de búsqueda, movimientos de los labios y chuparse los dedos o las manos.
- Los bebés pueden ser amamantados a la primera señal de hambre.
- Los bebés y sus madres duermen mejor.
- Los padres se preparan mejor para el cuidado de sus bebés en casa.

Es importante tener apoyo

De ser posible, pida a una persona que le ofrezca apoyo durante toda su estancia. Esta persona se beneficiará de la educación y el vínculo afectivo que tendrá lugar constantemente.

Consejos para visitantes

Conocer a su nueva familia y amigos puede ser abrumador para un recién nacido, por lo que a veces es mejor que esto suceda una vez que pasen de nuestro hogar al suyo. Háganos saber si necesita tiempo para una siesta "sin visitantes".

Cómo mantener seguro a su bebé...

En el hospital:

- Mientras se encuentre en el hospital, su bebé tendrá colocado un sensor electrónico (tag) en su tobillo. Este sensor debe estar ajustado, pero sin apretarle. Es importante que tenga colocado este sensor en todo momento. Este sensor nos permitirá monitorear la ubicación de su bebé. Le retiraremos el sensor justo antes de irse a casa.
- Sonará una alarma si el sensor de seguridad de su bebé está muy flojo o muy cerca de la salida, o si es violado de cualquier manera.
- Se permite la entrada de visitantes, pero nuestra unidad permanece cerrada por seguridad.
- Si su bebé sale de la habitación, debe estar en su cuna. No cargue a su bebé en el pasillo.
- Todo el personal encargado de atender a su bebé debe estar debidamente identificado y presentarse con usted.
- No entregue a su bebé a ningún desconocido ni a nadie que no se haya identificado debidamente. Si no está segura, contacte a la estación de enfermería.

En casa:

- El lugar más seguro para su bebé es con usted (en todo momento).
- Nunca deje a su bebé sin supervisión.
- Le recomendamos no publicar el nacimiento de su bebé en el periódico ni decorar el exterior de su hogar para anunciar la llegada del bebé.
- Solo permita la entrada a su hogar a personas conocidas y de confianza.



Lactancia materna

La lactancia materna le brinda tanto a usted como a su bebé importantes beneficios a la salud para toda la vida. Las principales organizaciones de salud recomiendan la lactancia materna exclusiva (es decir, que su bebé solo reciba su leche y ningún otro alimento sólido o líquido) durante al menos 6 meses, y continuar la lactancia hasta el primer año incorporando alimentos sólidos.



Fije una meta para mantener a su bebé más saludable al amamantarlo durante al menos un año.

Recuerde, aunque la lactancia materna es algo natural, es un proceso que tanto usted como su bebé deben aprender. Permita que pasen algunas semanas para acostumbrarse a la lactancia. En caso de que en cualquier momento dude si está amamantando correctamente, busque ayuda de un asesor de lactancia u otro proveedor de atención médica con conocimiento sobre el tema. Una vez completamente establecida, la lactancia puede ser una de las experiencias más gratificantes como nueva madre.

Cómo saber cuando su bebé tiene hambre

Los bebés muestran diversas señales cuando tienen hambre. Estar en sintonía con las señales de su bebé le ayudará a que la lactancia sea más exitosa y satisfactoria para usted y su bebé.

Ponga atención a estas señales tempranas:

- Movimientos sutiles de succión, lamerse los labios, sacar la lengua
- Buscar el pecho (girar la cabeza y abrir la boca)
- ¡Llorar es una señal tardía de hambre! Intente hacer caso a las señales de hambre de su bebé al principio del ciclo, evite el llanto y proceda a amamantarlo.





Las cinco claves para una lactancia exitosa

Mantenga el contacto piel con piel con su bebé

Aproveche este momento especial. Practique el contacto piel con piel regularmente. Los bebés que tienen contacto piel con piel se alimentan mejor, pues les permite establecer una cantidad suficiente de leche materna. Si está cansada, el papá también puede practicar el contacto piel con piel.

Compartir habitación con su bebé

El alojarse en la misma habitación permite que su bebé se alimente con la frecuencia y el tiempo que desee, lo que mantendrá a su bebé tranquilo y la ayudará con la producción de un adecuado suministro de leche. Los bebés se deben alimentar un mínimo de 8 veces en 24 horas. Si su bebé tiene sueño y no muestra señales de tener hambre, pruebe las técnicas para despertarlo que se describen más adelante en este folleto.

Evite los suplementos alimenticios

¡Usted es todo lo que su bebé necesita! En raras ocasiones, el bebé necesitará algo más que la leche de su madre. Darle suplementos puede hacer que su bebé se sienta muy satisfecho y coma con menos frecuencia. Eso provocará que el suministro de leche materna sea deficiente.

El uso de fórmulas puede incrementar el riesgo de que su bebé sufra de alergias, infecciones en oídos y pulmones y otros problemas de salud, incluyendo asma y diabetes. También hay un mayor riesgo de presentar diarrea, obesidad y enfermedades crónicas. Incluso las pequeñas cantidades de fórmula pueden marcar una diferencia en la salud de su bebé.

Evite los chupetes y los pezones artificiales

En cualquier momento en que su bebé luzca hambriento, ofrézcale el pecho. Mientras tanto, siga practicando el contacto piel con piel. El uso del chupón puede ocultar las señales de hambre de su bebé y hacer que no se alimente con la frecuencia necesaria. La sensación distinta de un chupón o de la tetina del biberón puede confundir a los bebés. Los bebés también pueden acostumbrarse al flujo rápido de los biberones, lo cual dificulta la lactancia. La *American Academy of Pediatrics* recomienda evitar los chupones y los biberones hasta que la lactancia esté bien establecida, en el transcurso de al menos 3 o 4 semanas.

Solicite ayuda

Si no está segura sobre el progreso de la lactancia, solicite una consulta con la asesora de lactancia del hospital. Ella puede observar una sesión de lactancia y darle consejos sobre la correcta colocación y prensión del bebé. La correcta prensión y colocación asegurará una mejor entrega de leche y mayor comodidad para la madre.

Despertar a un bebé soñoliento

Los bebés suelen estar somnolientos durante la primera semana más o menos. Tan somnolientos que es posible que no se despierten con la frecuencia suficiente para alimentarse o incluso se queden dormidos mientras se alimentan. Es posible que necesite despertar a su bebé para asegurarse de que se está alimentando un mínimo de 8 veces en 24 horas.



Intente estos diferentes consejos para saber lo que funciona mejor para su bebé:

- Mantener el contacto piel con piel con el bebé.
- Frotarlo y masajearlo en distintos lugares:
 - En la planta de los pies,
 - A lo largo de su columna vertebral,
 - A lo largo de sus brazos.
- Hablarle.
- Girarlo delicadamente de un lado a otro.
- Cambiarle el pañal.
- Colocarle una toallita húmeda en la cabeza, estómago o espalda. (Tenga cuidado para evitar que el bebé se enfríe. Los bebés prematuros se enfrían con más facilidad que los bebés nacidos a término).
- Permita que su bebé chupe su dedo algunos minutos.
- Extraiga un poco de leche materna y colóquela por debajo de la nariz de su bebé.

Si su bebé se alimenta frecuentemente, puede que pase un periodo más largo sin comer. Pero si resulta difícil despertarlo para amamantarlo o si no orina o defeca lo suficiente, llame a su médico o a su asesor de lactancia.

Encuentre la mejor posición para ayudar a que su bebé se preñe al pezón

La manera en que carga a su bebé y la forma en que este se preña al pecho son aspectos clave para que usted tenga una lactancia cómoda y su bebé reciba más leche.



Póngase cómoda

Elija una silla o sofá cómodo con buen soporte para la espalda. Utilice un reposapiés para elevar sus rodillas, de modo que su regazo esté ligeramente inclinado y reduzca la presión en la zona lumbar. Coloque almohadas donde sea necesario para que pueda apoyar los brazos y relajar los hombros.

Posicione a su bebé

Sujete a su bebé cerca y a la altura de los pechos. Coloque a su bebé mirando hacia usted, con la nariz ubicada frente a su pezón, de modo que tenga que acercarse un poco para asir el pezón. Asegúrese de que su bebé no tenga que girar la cabeza para prenderse al pezón.

Ayude al bebé a prenderse al pezón

- Coloque sus dedos muy por detrás del borde de la areola y comprima levemente para darle forma a su pecho y permitir que el bebé tenga una prensión profunda. Una manera sencilla de recordar cómo colocar su mano es poner su pulgar del lado de la nariz de su bebé y sus dedos del lado de la barbilla. De esta forma, girará su mano automáticamente para que coincida con la posición del bebé.
- Permita que la cabeza del bebé se recline ligeramente, de modo que su barbilla toque primero el pecho.
- Roce el labio superior del bebé con su pezón para animarlo a que abra completamente la boca.
- Acerque el bebé al pecho, no el pecho al bebé.

Posiciones básicas para amamantar



La posición de crianza biológica es la más útil inmediatamente después del parto o si el bebé tiene problemas para prensarse al pezón. Recuéstese en una posición cómoda y coloque a su bebé de forma paralela a su cuerpo y cerca de sus pechos. Muchos bebés "gatearán" para prensarse al pezón en esta posición si se les da el tiempo suficiente.

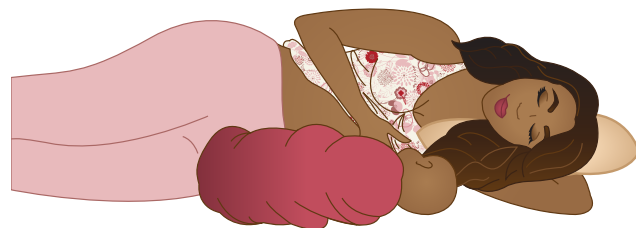
La posición cruzada es una de las preferidas en los primeros días de la lactancia. Tendrá un buen control de su bebé si coloca su mano en la base de su cabeza. Gire al bebé para que quede frente a usted, vientre con vientre.



La posición de fútbol americano (invertida) es útil en madres cuyo parto fue por cesárea, ya que el peso del bebé no se apoya en el abdomen. Coloque al bebé por debajo de su brazo, apoyándose en una almohada para ubicar al bebé a la altura de los pechos. Coloque una almohada o una manta enrollada por debajo de su muñeca para tener apoyo.



La posición acostada de lado es ideal para descansar un poco mientras su bebé se alimenta o si no quiere sentarse porque tiene dolor. Utilice almohadas para apoyar su espalda y la espalda del bebé, así como entre sus piernas. Gire al bebé hacia usted, vientre con vientre.



La posición de cuna es ideal una vez que el bebé se acostumbra a la lactancia y la prensión al pezón es fácil. Es la posición más común y a menudo la verá en imágenes de madres amamantando. Coloque la cabeza de su bebé en el pliegue de su codo o en su antebrazo y apoye todo el cuerpo del bebé en su brazo. Recuerde girar al bebé hacia usted, vientre con vientre.



Consejos para una lactancia exitosa

- Esté atenta a las señales de hambre de su bebé y ofrézcale el pecho cuando aparezcan.
- La mayoría de los bebés tienen sueño los primeros días de vida y la frecuencia y duración de la alimentación variarán. Su bebé debe hacer un mínimo de 8 tomas en un período de 24 horas.
- Es importante procurar que la alimentación del primer lado sea prolongada y luego ofrecer el segundo lado, permitiendo que su bebé se alimente todo el tiempo que desee.
- Es importante sentir tirones fuertes pero no pellizcos o mordidas.
- Escuche a su bebé tragar mientras se alimenta. Conforme aumente la cantidad de su leche cada día, debería notar que el acto de tragar se hace más frecuente.



Mire este video útil para saber cómo hacer que su bebé se preñe al pezón

<http://www.globalhealthmedia.org/portfolio-items/attaching-your-baby-at-the-breast>

Qué esperar una vez que el bebé se prende al pezón

El mentón del bebé debe tocar el pecho y su nariz debe estar muy cerca. Generalmente, los bebés pueden respirar con facilidad, incluso cuando están pegados al pecho, porque pueden respirar por las "esquinas" de la nariz. No presione el pecho para formar un conducto de aire para que el bebé pueda respirar. Eso puede deformar el pezón en la boca del bebé y provocar dolor, así como limitar el flujo de la zona del pecho ubicada por encima de sus dedos. De ser necesario, acerque más hacia usted la cadera del bebé. Esto dará más espacio a la nariz del bebé.

La boca del bebé debe estar completamente abierta, como si bostezara. La mayor parte de la areola debe estar en la boca del bebé y los labios superior e inferior deben estar doblados hacia afuera. Sentirá un tirón fuerte mientras el bebé se alimenta. Algunas madres describen una suave sensación mientras el bebé se prende al pezón, la cual disminuye conforme la leche comienza a fluir. Sentirá un tirón o estirón mientras alimenta al bebé. Si experimenta una sensación dolorosa como pellizcos o mordidas, retire al bebé del pecho y permita que se preñe nuevamente. Si necesita retirar al bebé del pecho, deslice un dedo entre sus labios y las encías para interrumpir la succión. Espere a que la succión se detenga antes de retirar al bebé.



Problemas en la prensión

Algunos bebés tienen problemas con la prensión al pezón. Estos son algunos consejos que puede intentar:

Mantener el contacto piel con piel

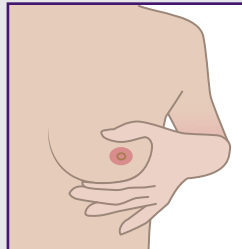
Haga esto varias veces al día. Mantener al bebé cerca del pecho lo anima a alimentarse.

Dele a su bebé de probar

Extraiga unas cuantas gotas de leche en su pezón o coloque una pequeña cantidad de leche en su pezón para que el bebé la pruebe. Roce los labios del bebé con su pezón (desde la nariz hacia la barbilla) hasta que su boca se abra completamente y acérquelo rápidamente al pecho. Anime a su bebé con delicadeza y calma.

Sostenga su pecho

Si resulta difícil asirse al pezón, frótelo suavemente entre sus dedos para que sobresalga. Con sus dedos colocados muy por detrás de la areola, haga que la forma de su pecho se adapte a la forma oval de la boca del bebé. Esto ayudará a que el bebé se prenda de una mayor cantidad de tejido en el pecho.



Si a pesar de seguir estos consejos los problemas persisten, programe una cita con un asesor de lactancia o visite un grupo de apoyo a la lactancia materna. Llame a los servicios de lactancia (lactation services) para programar una cita o solicitar información sobre grupos de apoyo en su área.

Aliviar el dolor en los pezones

Puede que al principio experimente dolor en los pezones. Estas son algunas sugerencias para ayudarle a solucionar este problema.

Dolor de pezones

Revise la posición

- Asegúrese de que el bebé esté alineado, de modo que no tenga que girar la cabeza.
- Acerque al bebé a usted hacia arriba.
- Sostenga su pecho.

Verifique la prensión

- Boca completamente abierta como al bostezar.
- Labios doblados hacia afuera.
- La punta de la nariz y el mentón deben tocar el pecho.

Medidas para reducir el dolor

- Si sus pechos están llenos, extraiga un poco de leche manualmente antes de que el bebé se prenda. Eso ablanda el tejido mamario y ayuda a que el bebé pueda prensarse con más profundidad.
- Comience con el pecho que menos duela primero.
- Alterne la posición: Las posiciones de fútbol americano y cruzada son ideales si hay dolor.
- Aplique un poco de leche materna en los pezones al concluir la sesión de lactancia.
- Estas medidas pueden ayudar a aliviar el dolor en los pezones. En caso contrario, solicite asistencia al equipo de lactancia.

Aliviar la ingurgitación mamaria

Cuando los pechos tienen exceso de leche, pueden ingurgitarse (se hinchan, se ponen duros y duelen). He aquí algunos consejos para prevenir y tratar la ingurgitación.

Para prevenir la ingurgitación

- Amamante frecuentemente los primeros días.
- Asegúrese que su bebé se prene bien al pezón, de modo que pueda vaciar el pecho eficazmente.
- Evite el uso de biberones y chupetes las primeras tres o cuatro semanas.

En caso de ingurgitación moderada

- Aplique calor antes de amamantar para ablandar el pecho y estimular el flujo de leche.
- Deje que corra agua caliente en sus pechos durante la ducha.
- Masajee sus pechos suavemente. Realice movimientos circulares en pequeñas áreas con las yemas de sus dedos y mueva su mano por todo el pecho. Luego, frote el pecho desde afuera hacia el pezón.
- Extraiga manualmente una pequeña cantidad de leche para ablandar el pecho. Consulte la página 13 para saber cómo.
- Coloque compresas frías después de amamantar para reducir la inflamación y obtener alivio.



¿Ha seguido estos consejos y aun así no se siente cómoda?
Llame a su asesor en lactancia.

En caso de ingurgitación extrema

- Aplique frío en los pechos, no calor. Esto reducirá la inflamación, hará que el llenado de los pechos sea más lento y brindará un poco de alivio.
- Recostarse boca arriba ayuda a que el exceso de líquido en sus pechos sea reabsorbido por su cuerpo.
- Puede colocar hojas de repollo sobre los pechos antes de amamantar para reducir la inflamación. Aunque ello puede parecer un tratamiento inusual, algunas mujeres han observado que funciona para disminuir el dolor y la cantidad de líquido de la ingurgitación. Coloque una hoja de repollo fría en su sostén durante 15 a 30 minutos, dos o tres veces al día o hasta que sus pechos comiencen a ablandarse. No lo haga con más frecuencia o su suministro de leche podría disminuir. No utilice hojas de repollo si es alérgica a este alimento o si le provoca sarpullido.
- Si la prensión se dificulta al comienzo de una sesión de lactancia debido a la cantidad excesiva de leche, puede extraer un poco para ablandar el pecho.
- Si su bebé no vacía sus pechos durante la lactancia o solo se alimenta de un pecho, puede extraer manualmente la leche o utilizar un extractor para disminuir el exceso de líquido.

Extracción manual

La extracción manual es una técnica muy útil que puede aprender. Estas son algunas razones para aprender a utilizar sus manos y dedos para extraer su leche.

- Extraer un poco de leche en la punta de su pezón puede animar a su bebé para que se preñe.
- En los primeros días posteriores al parto, la extracción manual puede ser más eficaz que un extractor de leche para extraer el calostro.
- Si su bebé requiere un suplemento los primeros días, utilice la extracción manual para darle la leche que necesite.
- Si siente los pechos muy llenos al aumentar su volumen de leche, puede extraer manualmente la cantidad de leche necesaria para sentirse más cómoda.
- La extracción manual también es una técnica útil cuando necesita vaciar sus pechos y su bebé no está con usted o no se encuentra disponible temporalmente para ser amamantado.



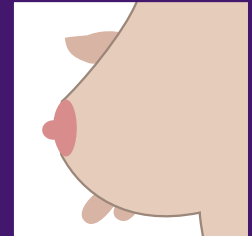
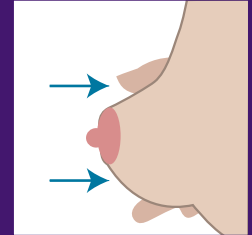
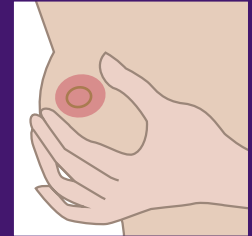
Rutina de extracción manual:

Primero incorpórese e inclínese hacia adelante. Masajee los pechos suavemente con movimientos circulares.

Siga estos pasos:

1. Sujete delicadamente su pecho con el pulgar y el índice en el lugar aproximado en el que el bebé coloca sus labios durante una presión correcta y **APRIETE** el pecho hacia atrás, en dirección a la pared torácica.
2. Con sus dedos índice y pulgar, **COMPRIMA** suavemente detrás de la areola y desplácese hacia el pezón. No deslice sus dedos sobre la piel ni exprima el pezón.
3. **RELAJE** sus dedos y repita la secuencia de **APRETAR, COMPRIMIR, RELAJAR** a un ritmo constante.

Gire sus dedos alrededor de la areola para extraer la leche de todas las zonas del pecho. Puede ser útil cambiar de pecho cada pocos minutos.



Este video le explica paso a paso las técnicas de extracción manual

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/hand-expression-video/>

Necesidades de leche materna para bebés sanos, nacidos a término

Almacenar la leche

- La leche materna puede tener una consistencia diluida y acuosa o blanca y cremosa. Estas variaciones son normales y se recomienda almacenar toda la leche extraída para su bebé.
- Almacene la leche en biberones de plástico duro o de vidrio o en bolsas para congelar leche materna. No utilice las bolsas desechables diseñadas para los biberones de plástico. Los bordes pueden abrirse con las temperaturas demasiado bajas del congelador.
- Puede mezclar leche extraída en diferentes ocasiones. La leche recién extraída debe enfriarse antes de mezclarla con la leche refrigerada. No mezcle la leche recién extraída con la leche congelada.
- Almacene en porciones de 2 oz. Almacenar en pequeñas porciones y ofrecer cantidades adicionales al bebé, de ser necesarias, evitará el desperdicio de leche no consumida.

	A temperatura ambiente (66°F-78°F)	En el refrigerador (35°F-39°F)	En el congelador (0°F o menos)
Leche recién extraída	Hasta 8 horas	5 días	Hasta 1 año
Leche previamente congelada	4 horas o menos	24 horas	No volver a congelar



Prepararse para alimentar al bebé

- Para saber cuánta leche necesita su bebé en cada biberón: multiplique por 2,5 el peso de su bebé en libras. Generalmente, esta es la cantidad necesaria para un periodo de 24 horas. Divida esta cantidad entre 8 y el resultado es la cantidad de leche en onzas necesaria en cada sesión de alimentación. Esta fórmula servirá hasta que su bebé pese entre 12 y 13 libras. Posteriormente, hasta los 6 meses de edad, los bebés amamantados normalmente no necesitan más de 3 o 4 onzas por sesión de alimentación.
- La leche congelada puede descongelarse en el refrigerador o con agua corriente caliente. La leche fría puede calentarse en un calentador de biberones o se puede colocar el biberón en un tazón o taza de agua caliente. No caliente la leche materna en el microondas.
- Caliente solo la cantidad de leche que su bebé necesite en una sesión de alimentación. Se debe tirar cualquier cantidad sobrante de leche que el bebé no consuma después de dos horas.

Referencias: American Academy of Pediatrics, Academy of Breastfeeding Medicine, Center for Disease Control, American Academy of Family Physicians.

Cómo saber si la lactancia se realiza correctamente

- La lactancia debe ser agradable. Sus pezones no deben doler durante las sesiones de lactancia.
- Una vez establecida la lactancia, normalmente 3 o 4 días después del parto, debería notar que sus pechos se sienten más blandos después de amamantar a su bebé.
- Debe poder escuchar que su bebé traga.
- Su bebé se alimenta muchas veces y orina y defeca mucho. (Véase la siguiente tabla).
- Su bebé aumenta de peso.

Consulte la siguiente tabla para monitorear el progreso de su bebé.

	 Sesiones de alimentación	 Cantidad de veces que el bebé orina	 Cantidad de veces que el bebé defeca
Día 1	8+	1+	1+ (negra, pegajosa)
Día 2	8+	2+	2+
Día 3	8+	3+	3+
Día 4	8+	4+	3+
Día 5	8+	5+	3+ (amarilla, granulosa)
Día 6	8+	6+	3+
Día 7	8+	6+	3+

*En caso de tener alguna inquietud relacionada con la información previa, llame a los servicios de lactancia.

Servicios de apoyo a la lactancia materna

Toda madre necesita apoyo cuando se trata de aprender nuevas habilidades. Es por eso que los asesores en lactancia certificados por el consejo (*Board Certified Lactation Consultants*) de Beacon ofrecen:

Apoyo personalizado, incluyendo:

- Asistencia telefónica
- Consultas de lactancia individualizadas
- Alquiler de extractores

Grupos de apoyo a la lactancia materna de acceso gratuito, incluyendo:

- Monitoreo del peso del bebé
- Sesiones de observación de lactancia y asistencia con la prensión al pezón
- Motivación y empoderamiento
- Apoyo entre madres

Para conocer más sobre las ubicaciones y los horarios de los servicios, contacte a los servicios de lactancia de Beacon (*Beacon Breastfeeding Services*) o visite nuestro sitio web en beaconhealthsystem.org/breastfeeding-services.

Elkhart General Hospital: 574.389.4886
Memorial Hospital: 574.647.3475

Se invita y anima a todos los pacientes de Beacon a hacer uso de los servicios en la ubicación que más les convenga.

Sitios web de utilidad

Los siguientes sitios web ofrecen información basada en evidencia sobre la lactancia materna. La información presentada no pretende reemplazar la ayuda profesional. Hable con el pediatra de su bebé o con un asesor en lactancia para resolver cualquier inquietud específica que pudiera tener sobre la lactancia materna.

Global Health Media Project—Videos sobre lactancia materna

<http://www.globalhealthmedia.org>

Kelly Mom—Crianza, lactancia materna

<http://kellymom.com/>

La Leche League

<http://www.llli.org/nb.html>

A close-up photograph of a woman with dark hair, looking down at a newborn baby she is holding in a green and grey patterned sling. The baby is sleeping peacefully. The background is a blurred kitchen setting. In the top right corner, there is a white rounded rectangle containing the title text.

Cuidados diarios del bebé

El contacto piel con piel es importante

Es posible que haya sostenido a su bebé piel con piel justo después del parto. Su enfermera le explicó que, inmediatamente después del parto, los bebés se adaptan a la vida en el exterior al permanecer junto al corazón de su madre (o del padre, tía(o), abuela(o)).

Todo lo positivo y cierto acerca del contacto piel con piel justo después del parto, sigue siéndolo en los días y semanas posteriores. Practicar el contacto piel con piel al abrazar a su bebé es maravilloso y también sirve para...

- Calmar a un bebé irritable
- Calentar al bebé después del baño
- Fomentar la lactancia
- Dar consuelo a su bebé durante procedimientos dolorosos
- Ayudar a su bebé a dormir

¡Todos los bebés lloran!

Llorar es una forma de comunicación del bebé. Es importante atender pronto al llanto del bebé durante los primeros meses. Atender al llanto del bebé no es malcriarlo. Después de un tiempo, aprenderá que el llanto de su bebé varía dependiendo de la causa. Puede que su bebé llore para comunicarle:

- ¡Tengo hambre!
- ¡Cámbiame el pañal!
- ¡Quiero que me cargues!
- ¡Tengo mucho calor o mucho frío!
- ¡Estoy aburrido!
- ¡Me siento mal!
- ¡Estoy sobreestimulado!

Tranquilizar a su bebé

Una vez que descarte que su bebé tiene hambre, que necesita un cambio de pañal o que está enfermo, siga estos consejos que pueden ayudar a calmar a un bebé irritable:

- Practicar el contacto piel con piel
- Mecerlo o arrullarlo, ya sea en un mismo lugar o caminando
- Sonidos relajantes (cantar, tararear, poner el radio o un dispositivo de ruido blanco)
- Envolverlo y ponerle un saco de dormir
- Darle pecho o un chupón (una vez completamente establecida la lactancia)



Síndrome del niño sacudido

El síndrome del niño sacudido describe las lesiones graves causadas al lanzar o sacudir a un bebé o niño. A menudo, el acto de sacudir fuertemente o con violencia a un bebé es producto de la frustración o ira de un padre/madre o tutor ante el llanto constante del bebé. Sacudir a un bebé es una forma grave de abuso infantil. Muchos bebés mueren al ser lanzados o sacudidos. Muchos otros sufren daño cerebral irreversible. Aquellos que sobreviven pueden quedar ciegos, sufrir retraso mental, parálisis, trastornos convulsivos, discapacidades del aprendizaje y del habla o daños en cuello y espalda.

Los signos y síntomas del síndrome del niño sacudido

incluyen: falta de respiración, respiración irregular o con dificultades, irritabilidad excesiva, convulsiones, vómito, temblores, inestabilidad, dificultad para permanecer despierto, falta de reacción a los sonidos y/o aspecto sin vida. Si usted o un cuidador ha sacudido violentamente a su bebé, busque atención médica de inmediato. Recibir el tratamiento necesario y apropiado sin demoras puede salvar la vida de su hijo(a).

Si siente que no puede lidiar con el llanto de su bebé:

- Respire profundamente y cuente hasta 10.
- Coloque a su bebé en un lugar seguro, como una cuna o un corral. Salga de la habitación y llame a un amigo o pariente para pedir ayuda.
- Llame al proveedor de atención médica de su bebé. Es posible que exista una razón médica por la que su bebé llora.
- No cargue a su bebé hasta que se sienta calmada.
- Nunca lance ni sacuda a su bebé.

Su bebé y el sueño

Su recién nacido se despertará con frecuencia durante la noche. Este es un comportamiento normal y esperado, necesario para que su bebé crezca y se desarrolle de manera saludable. No solo es necesario que su bebé se alimente durante la noche, es importante que se sienta seguro al estar cerca de usted. Conforme su bebé crezca, las conductas durante el sueño nocturno se volverán más predecibles y se despertará con menos frecuencia.

Consejos de sueño para los padres

- Durante el día, duerma cuando su bebé esté dormido. Esto podría implicar evitar visitas para que pueda tomar siestas durante el día.
- Mantenga a su bebé en su habitación durante la noche, con la cuna o el moisés situado(a) junto a su cama. Esto ayudará a que todos puedan dormir más.
- Mantenga una iluminación tenue mientras atiende a su bebé por la noche. Esto representa menos estimulación para su bebé y también le permite a usted volver a conciliar el sueño más rápido.
- Después de alimentarlo, puede ser útil cargar a su bebé durante un breve periodo. Esto ayudará a que el sueño de su bebé sea más profundo, facilitando así la tarea de volverlo a acostar en la cuna.
- Entre sesiones de alimentación, usted y su persona de apoyo pueden turnarse para atender al bebé, de modo que también puedan turnarse para dormir.
- Si se queda dormida mientras alimenta a su bebé, vuelva a acostarlo en una superficie separada para que duerma, tan pronto como usted se despierte.
- ¡Pida ayuda! ¡Cuidar de su nuevo bebé puede ser un trabajo duro!



Dormir seguros salva vidas

Una de las decisiones más importantes que tomará como nuevo padre o madre es dónde y cómo colocar a su bebé para dormir. Si sigue estas reglas para un sueño seguro, protegerá a su bebé del síndrome de muerte súbita del lactante (SUIDS, por sus siglas en inglés), asfixia y accidentes durante el sueño.

- Siempre coloque a su bebé boca arriba para dormir. Las posiciones de lado y boca abajo no son seguras.
- El uso de una cuna cumple con las normas actuales de seguridad. Para obtener información sobre las normas de seguridad en el uso de cunas, visite el sitio web de la Consumer Product Safety Commission, en cpsc.gov. El colchón debe ser firme y caber de forma ajustada en la cuna. Cubra el colchón únicamente con una sábana para cuna de ajuste ceñido. Las cunas portátiles y las cunas de viaje (*playard*) también son una buena opción.
- No coloque ningún objeto suave, suelto o esponjoso en el espacio para dormir de su bebé. Esto incluye almohadas, sábanas, edredones, protectores de cuna, peluches o juguetes y demás objetos suaves. Utilice un saco de dormir u otro tipo de pelele en lugar de sábanas para mantener a su bebé caliente y seguro.
- Compartan la habitación, pero no la cama. Duerma a su bebé en una cuna o moisés junto a su cama. Dormir con su bebé en su cama, en un sofá o sillón es peligroso.
- Nunca acueste a su bebé para dormir en una superficie suave. Esto incluye camas para adulto, sofás, sillones, camas de agua, almohadas, cojines, edredones y badanas.
- No utilice cuñas o posicionadores para apoyar a su bebé o mantenerlo acostado boca arriba.
- Asegúrese de que su bebé no se caliente mucho durante el sueño. Utilice ropa ligera de dormir y controle la temperatura ambiente de modo que sea agradable para un adulto.
- Ofrezca a su bebé un chupón cuando lo acueste para dormir. Si está amamantando, espere a que la lactancia esté bien establecida antes de usar chupones (aproximadamente al primer mes).
- Enseñe a todos los encargados de cuidar de su bebé estas reglas para un sueño seguro.



Tenga en cuenta que los recién nacidos duermen alrededor de 16 a 18 horas al día, normalmente en periodos de 2 a 3 horas, pero a veces en lapsos tan breves como media hora. Cada bebé tiende a desarrollar su propio patrón de sueño y prácticamente no hay nada que pueda hacer para alterarlo. Siga estos consejos (e intente dormir cuando su bebé duerme).

Cambio de pañales

Prepárese y tenga a mano todo lo necesario antes de comenzar el cambio de pañal. Nunca deje a su bebé solo sobre ninguna superficie. Siempre limpie a las niñas de adelante hacia atrás para evitar infecciones y, a menos que quiera mojarse... cubra los genitales de los niños. Al comprar pañales, cualquier marca servirá; lo importante es cambiarle el pañal al bebé frecuentemente para evitar el sarpullido por pañal.

Sobre las heces

Con frecuencia, los bebés presentan cambios en la cantidad, el color y la consistencia de sus heces. Estos cambios no son motivo de preocupación siempre y cuando su bebé se alimente con normalidad y no tenga síntomas de alguna enfermedad. A menudo, los bebés gruñen, hacen fuerza y se ponen rojos durante las evacuaciones normales. Normalmente esto no es una señal de estreñimiento.

Heces del recién nacido

- La primera hez de su bebé será negra verdosa, alquitranosa y pegajosa, similar al aceite de motor, a causa del meconio. A los 2 a 4 días, las heces tendrán un color casi verde militar y serán menos pegajosas.
- Las heces sanas producto de la lactancia son amarillas, poco espesas e incluso pueden tener una textura granulosa.
- Las heces sanas producto de fórmulas son marrones, gruesas y pastosas.
- Eventualmente, comenzará a darle alimentos sólidos a su bebé. En este punto las heces se volverán más parduscas, gruesas y blandas.



Aumento y pérdida de peso

Por lo general, los bebés pierden peso sus primeros días de vida. Esto es normal. En la mayoría, el peso al nacer se recupera en 14 días, se duplica a los seis meses y se triplica al cumplir un año.

Baño

Aunque el primer baño que deba darle a su recién nacido pueda parecer angustiante, no hay de qué preocuparse. Con el tiempo, el baño puede convertirse en una actividad placentera para usted y su bebé. Los bebés solo necesitan bañarse dos o tres veces a la semana, ya que no se ensucian demasiado y los jabones pueden resecar la piel. Cuando sea hora del baño, asegúrese de que su bebé no esté tan hambriento como para volverse irritable (pero no lo haga justo después de alimentarlo, porque el movimiento excesivo puede hacer que regurgite). El cuarto debe estar cálido y sin corrientes de aire. Utilice un área firme y de altura cómoda. Tenga a mano todo lo necesario y NUNCA deje a su bebé solo. Su enfermera le mostrará con gusto cómo bañar a su bebé durante su estancia en el hospital.

Cuidados del cordón umbilical

Revise diariamente la correcta cicatrización del cordón umbilical. Conforme cicatriza, tendrá el aspecto de una cicatriz. No lo quite, corte ni arranque. Permita que se seque y caiga por su cuenta, normalmente después de siete a 10 días. Si se ensucia, límpielo con una pequeña cantidad de agua. Asimismo, enrolle el pañal por debajo del cordón umbilical y vista al bebé con ropa holgada para que el aire circule alrededor. Si observa supuración o una secreción con mal olor, llame al proveedor de atención médica de su bebé.

Cuidado de uñas

Los bebés nacen con uñas del grosor de un papel de seda, pero pueden ser muy afiladas. Debe mantenerlas cortas para que no rasguñen el delicado rostro del bebé. Es difícil saber dónde termina la uña y empieza la piel, por lo que la manera más sencilla de cortarlas es utilizando una lima de uñas mientras duerme.





Cuidar de la salud y seguridad del bebé

Tomar la temperatura de su bebé

Cuando llame al proveedor de atención médica de su bebé debido a un problema, una de las primeras preguntas que le harán es: "¿Su bebé tiene fiebre?". Necesitará un buen termómetro digital. Los termómetros digitales no son caros, son rápidos y de fácil uso. Tomar la temperatura en la axila (debajo del brazo) es el método preferido y más seguro en niños menores de 3 meses de edad. Si la temperatura en la axila es mayor a 100,4°F (38°C), es posible que su bebé tenga fiebre y debe llamar a su proveedor de atención médica.

Cómo tomar la temperatura debajo del brazo:

- Coloque el termómetro en la axila. Asegúrese de que la axila esté seca.
- Cierre la axila sosteniendo el codo contra el pecho durante unos minutos o hasta que el termómetro digital emita un pitido. La punta del termómetro debe estar cubierta por la piel.

Vacunas

Las vacunas, también conocidas como inmunizaciones, son una forma de proteger a su hijo(a) contra diversas enfermedades prevenibles. Lo más probable es que su hijo(a) haya recibido su primera vacuna en el hospital. Los niños seguirán necesitando vacunas a lo largo de su vida. Su proveedor de atención médica creará un calendario para estas vacunas. Recibirá un certificado por cada vacuna que su hijo(a) reciba. Necesitará este certificado cuando su hijo(a) entre a la escuela, así que guárdelo en un lugar seguro.

Ictericia

La ictericia, que significa "amarillo", es una enfermedad común en recién nacidos. La ictericia se refiere a la coloración amarilla en la piel y las escleras (la parte blanca de los ojos), causada por un exceso de bilirrubina en la sangre. No hay problema si los niveles de bilirrubina en la sangre son bajos, pero cuando estos niveles son demasiado altos, se vuelve peligroso para el bebé. Evaluamos la presencia de ictericia en todos los bebés antes de darlos de alta. Una vez en casa, si observa que la piel de su bebé se vuelve amarilla, llame a su pediatra.

Atención de seguimiento

Antes de salir del hospital, se le recomienda tener una cita de seguimiento con el proveedor de atención médica de su bebé. Es importante que visite con frecuencia al proveedor de atención médica de su bebé para monitorear su crecimiento y desarrollo y recibir sus vacunas. Debe llevar a su bebé a sus revisiones del niño sano:

- en los primeros tres días después de salir del hospital
- en las primeras dos semanas posteriores al parto
- a las 4 semanas posteriores al parto
- a los 2, 4 y 6 meses de edad
- a los 9, 12 y 15 meses de edad y en lo sucesivo

Al llegar a casa, no dude en llamar al proveedor de atención médica de su bebé si observa algo inusual o alguna de las señales de advertencia descritas en la guía de recursos prácticos (en la página 35 de este folleto).





Seguridad en el uso de sillas infantiles

Uno de los trabajos más importantes que tiene como padre/madre es que su hijo(a) viaje seguro en un vehículo.

- Su bebé debe tener una silla infantil a partir del momento en que haga su primer viaje del hospital a casa.
- La American Academy of Pediatrics recomienda que todos los bebés viajen en una silla infantil orientada hacia atrás hasta que alcancen el peso o la estatura máximos permitidos por el fabricante de la silla infantil.
- Nunca coloque una silla orientada hacia atrás frente a una bolsa de aire.
- Mantenga siempre la ventana y la puerta del automóvil más cercana a su bebé cerrada/con seguro.
- Nunca deje a su bebé o niño(a) sin supervisión en un automóvil, ni siquiera por unos instantes.

Le recomendamos encarecidamente que solicite la revisión de la silla infantil de su hijo(a) para asegurar que esté instalada correctamente. Beacon Children's Hospital y su departamento de bomberos local pueden poner a su disposición personal certificado que le enseñe a instalar y utilizar correctamente sus sillas infantiles. Llame con anticipación para programar una cita. Para obtener más información o programar una cita, llame al 574.647.1804.

Consejos de seguridad para el bebé

- Nunca deje a su bebé solo sobre una superficie elevada (ni siquiera si está dormido). Esto incluye el cambiador, sillones, sofás o sillas. El bebé puede caerse y lesionarse.
- Instale puertas de seguridad en las escaleras.
- Cualquier objeto pequeño puede representar un riesgo de asfixia.
- Las bolsas de plástico deben estar fuera del alcance del bebé.
- Nunca cargue a su bebé mientras cocina o mientras bebe un líquido caliente.
- Antes de meter a su bebé a la bañera, siempre revise la temperatura del agua con su muñeca para asegurar que no esté demasiado caliente y nunca deje solo a su bebé durante el baño.
- Asegure que los juguetes de su bebé sean apropiados para su edad y seguros.
- No deje a su bebé solo con una mascota.
- Nunca fume cerca de su bebé ni permita que nadie más lo haga.
- Asegure que todas las tomas de corriente cuenten con cubiertas protectoras.
- Guarde los medicamentos y productos de limpieza fuera del alcance del bebé.
- Cada piso de su hogar debe contar con un detector de humo y un detector de dióxido de carbono funcionales.

Otros consejos importantes

- Programe y acuda a todas las visitas de revisión del niño sano.
- De ser posible, alimente a su bebé exclusivamente con leche materna por lo menos los primeros seis meses.
- Permita que su bebé pase mucho tiempo boca abajo mientras esté despierto y tenga supervisión. Esto ayuda a fortalecer los músculos de brazos y cuello y evita que la parte posterior de la cabeza se vuelva plana.





Bebé prematuro tardío

Puede que su bebé haya nacido un poco antes de lo planeado. Los bebés que nacen entre las 34 y 37 semanas de gestación se denominan "bebés prematuros tardíos". Aunque su bebé haya nacido solo unas cuantas semanas antes, es posible que necesite tiempo adicional para adaptarse a su nuevo entorno.

Estas son seis cosas que los padres de bebés prematuros tardíos deben conocer y cuidar:

Alimentación. Es posible que su bebé se alimente más despacio y con más frecuencia. Si su bebé comienza a rechazar el alimento, incluso por un lapso menor a un día, debe contactar al pediatra. Nuestros especialistas en lactancia también están disponibles para resolver cualquier duda o inquietud sobre la alimentación.

Sueño. Puede que su bebé esté muy soñoliento y necesite ser despertado para comer cada 3 horas.

Respiración. Su bebé se encuentra en un alto riesgo de presentar dificultad respiratoria. Si observa que su bebé tiene problemas para respirar, debe contactar inmediatamente a su pediatra o llamar al 911.

Temperatura. Probablemente su bebé no tenga suficiente grasa corporal para regular su propia temperatura. Debido a ello, deberá proteger a su bebé de las corrientes de aire y vestirlo con una capa adicional de ropa respecto a las que usted use.

Ictericia. El hígado de su bebé es inmaduro, por lo que tiene un alto riesgo de padecer ictericia. Evaluamos la presencia de ictericia en todos los bebés antes de darlos de alta. Llame a su pediatra si observa que la piel de su bebé se vuelve amarilla o si no se alimenta bien.

Infecciones. Su bebé tiene un sistema inmune inmaduro, por lo que tiene un mayor riesgo de contraer infecciones. Pida a todos que laven sus manos antes de tocar a su bebé y evite llevarlo a lugares públicos. No permita que ninguna persona enferma se acerque a su bebé. Los primeros signos de una infección incluyen dificultad para respirar o alimentarse, fiebre o un nivel de energía bajo.

Cuidados después del parto

No olvide que usted y su cuerpo acaban de realizar una hazaña sorprendente. La recuperación después del parto requiere tiempo y su cuerpo pasará por diversos cambios en los días y semanas posteriores a la llegada de su bebé.



Su útero

Después de dar a luz, su útero comenzará el proceso de involución o encogimiento a su tamaño previo al embarazo. El útero tarda aproximadamente 6 semanas en volver a su tamaño normal (antes del embarazo).



Útero durante el embarazo

Útero inmediatamente después del embarazo



Útero 6 semanas después del embarazo

Tratamiento del dolor

Es posible que después del parto experimente dolores postparto o calambres, en especial si este no es su primer bebé. Esto es normal. Los calambres posteriores al parto son causados por el encogimiento del útero a su tamaño previo al embarazo. En ocasiones, la lactancia provocará calambres. Estos calambres deben desaparecer al final de la primera semana después del parto. Los medicamentos de venta libre para el dolor pueden ayudar. Si su parto fue por cesárea, el dolor en la incisión debe disminuir al final de la primera semana después del parto. Si el dolor no disminuye o parece empeorar, informe a su médico.



El sangrado es normal

- El sangrado debe disminuir con el paso de los días, a menos que realice demasiado esfuerzo. ¡Descanse con frecuencia!
- El color de la secreción cambiará de rojo a marrón, a gris o blanco.
- La secreción vaginal puede durar hasta 6 semanas después del parto.
- Los coágulos pequeños son normales, siempre y cuando no se presenten con frecuencia.

Evacuaciones después del parto

Las nuevas madres a menudo se preocupan al momento de evacuar después de tener un bebé. Estos son algunos consejos y trucos para cuando llegue el momento:

- Beba abundante agua, por lo menos de 8 a 10 vasos al día.
- Consuma alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras o granos enteros.
- Caminar puede ser útil.
- Si siente la necesidad de evacuar, no lo reprima y hágalo.
- Puede tomar un ablandador de heces o cápsulas de fibra de venta libre, de ser necesario.

Consejos para tratar el dolor perineal después de un parto vaginal

- Utilice su botella de higiene posnatal hasta que el sangrado pare.
- Recuerde secarse suavemente de adelante hacia atrás con papel higiénico.
- Utilice su tina para tomar baños de asiento hasta tres veces al día durante una semana aproximadamente si su proveedor así lo indica, o remójese en la bañera.

- No introduzca nada en su vagina hasta que haya visitado a su médico.
- Las almohadillas Tucks® (de avellano de bruja) son ideales para aliviar el dolor y la inflamación.
- El spray Dermoplast® refresca y adormece la zona perineal.

Cicatrización después de un parto por cesárea

Por lo general, la recuperación completa de un parto por cesárea tarda de 4 a 6 semanas.

- Tome el medicamento para el dolor (y todos los demás medicamentos) tal como el médico se lo haya indicado.
- Incremente la actividad de forma gradual.
- Camine regularmente para ayudar a su cuerpo a sanar y evitar coágulos sanguíneos en sus piernas y estreñimiento. (Incremente la distancia gradualmente).
- Trate de tomar siestas mientras su bebé duerme.
- Mantenga seca la incisión y revísela diariamente, al menos durante la primera semana.
- No levante nada más pesado que su bebé.
- No conduzca durante el tiempo que tome el medicamento para el dolor recetado.
- No utilice la bañera hasta que acuda con su médico.
- No introduzca nada en su vagina.
- Acepte mucha ayuda. Necesitará ayuda para realizar las tareas del hogar y cuidar del bebé, en especial durante las primeras semanas.

Si se siente extraña, dígaselo a alguien

Los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo perinatales (PMAD, por sus siglas en inglés) pueden presentarse hasta por un año después de dar a luz. Estos pueden afectar a cualquier mujer independientemente de que este sea su primer bebé o que haya tenido otros partos anteriormente. Si experimenta tan solo uno o dos de estos síntomas o simplemente se siente extraña, llame a su proveedor de atención primaria o a la línea Mother Matters, al 574.647.3243.

Estos son algunos tipos de PMAD:

- Tristeza posparto (*baby blues*) (afecta del 50 al 80 por ciento de las mujeres de forma temporal y normalmente desaparece de 2 a 3 semanas después del parto)
- Depresión
- Trastorno de ansiedad o de pánico
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático
- Psicosis posparto
- Trastorno bipolar

La depresión posparto es la principal complicación tras el parto.

Los síntomas pueden incluir, entre otros:

- Nerviosismo, ansiedad, pánico
- Pereza, fatiga, agotamiento
- Tristeza, desesperanza
- Pérdida de apetito y alteraciones del sueño
- Falta de concentración, confusión, pérdida de memoria
- Llanto incontrolable, irritabilidad
- Falta de interés en el bebé
- Sentimientos de culpabilidad, equivocación, inutilidad
- Miedo de dañar al bebé o a usted misma
- Pensamientos atemorizantes o indeseados
- Pesadillas frecuentes
- Soñar despierta con eventos traumáticos



Recuerde: si presenta cualquiera de estos síntomas (aunque sea solo uno) llame a su proveedor de atención primaria para ayudarle a encontrar el equilibrio.



Es importante descansar

Acaba de formar y traer a un bebé al mundo. Es normal sentirse cansada, en especial durante las primeras semanas después de tener al bebé. Siempre que sea posible, duerma mientras el bebé duerme, ya sea en el día o en la noche.



Pérdida de peso

Es normal pesar lo mismo o más que antes del parto. Una gran parte del peso adicional después del parto se debe al exceso de líquidos. Perderá peso a medida que los líquidos de su cuerpo vuelvan a la normalidad. El ritmo sano de pérdida de peso es de aproximadamente 1 a 2 libras a la semana. No haga dietas ni se "mate de hambre" para recuperar su peso previo al embarazo. Es importante alimentarse de forma nutritiva para sanar y mantenerse fuerte y saludable.



Inflamación

Algunas madres presentan inflamación en piernas y pies durante las dos primeras semanas después del parto. Para reducir la inflamación, siga bebiendo abundante agua y mantenga las piernas en una posición elevada cuando pueda. Llame a su proveedor de atención médica si tiene dolores de cabeza que persisten aún después de tomar medicamentos para este dolor o si experimenta cambios en la visión.



Cambios en la piel

La mayoría de los cambios en la piel desarrollados durante el embarazo son causados por un incremento hormonal y desaparecerán de forma gradual luego de algunos meses. Las estrías se convertirán gradualmente en líneas plateadas pero no desaparecerán completamente.



Nutrición

Como nueva madre, es importante tener una dieta saludable para darle a su cuerpo la energía que necesita para sanar y cuidar de su nueva criatura. El United States Department of Agriculture cuenta con un sitio interactivo en [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov), el cual puede ayudarle a tomar decisiones saludables de alimentación y ejercicio.



Actividad física y ejercicio

A medida que su bebé se acostumbre a su nueva rutina, intente incluir un poco de ejercicio en su día. El ejercicio puede reducir el estrés y mejorar su salud física y emocional. Recuerde comenzar poco a poco y no se exija demasiado. El ejercicio ligero, como los estiramientos y caminar, es recomendable siempre y cuando no sea demasiado agotador o no empeore el dolor.

Cómo hacer la vida más fácil durante el primer mes

- Permita que familiares y amigos le ayuden a cocinar y a realizar las tareas del hogar
- Limite la cantidad de visitantes, pues actuar de anfitrión puede ser agotador
- Duerma o descanse mientras su bebé duerme
- Utilice un portabebés frontal para mantener a su bebé cerca y sus manos desocupadas
- Tenga a la mano refrigerios saludables que pueda comer con una mano mientras carga o amamanta a su bebé
- Cocine y compre alimentos de fácil preparación
- Sea flexible con su rutina
- No se preocupe si su casa no está impecable
- Limite las obligaciones fuera de casa, como eventos sociales o mandados innecesarios



Medicamentos

Aunque la mayoría de los medicamentos se transfieren a la leche materna, casi siempre es en cantidades muy bajas. Es poco probable que estas cantidades tengan un efecto negativo en su bebé. Si tiene preguntas sobre algún medicamento específico que pueda afectar la lactancia, llame a Lactation Services.



Sexo después del parto

Tener relaciones sexuales demasiado pronto puede causar infecciones uterinas. Las relaciones sexuales deben posponerse hasta que su cuerpo sane. Aunque se sienta normal, su cuerpo tarda entre 4 y 6 semanas para sanar. Las mujeres pueden quedar embarazadas antes del periodo normal. Hable con su proveedor de atención médica sobre los métodos anticonceptivos y tenga un plan antes de la primera relación.



Asuntos que debe tratar con su médico antes de irse a casa

- Visitas de seguimiento
- Medicamentos y vitaminas
- Dieta y ejercicio
- Relaciones sexuales
- Métodos anticonceptivos
- Restricciones



Visitantes

¿Quién no ama a un nuevo bebé? Muchos amigos y familiares querrán visitarla a usted y a su bebé una vez que estén en casa. Si no desea tener visitas, estas pueden ser agotadoras. Está bien simplemente decir "no" a las visitas. La mayoría de las personas lo entenderán perfectamente. Este tiempo es para disfrutar y crear un vínculo afectivo con el nuevo miembro de su familia. Mantenga a su bebé alejado de personas enfermas y siempre pida a aquellos que vayan a cargar a su bebé que laven sus manos primero.

Consejos finales para la nueva madre

Descanse

Disfrute de practicar constantemente el contacto piel con piel con su bebé. Esto le permitirá relajarse y establecer un buen suministro de leche.

Limite las visitas

Limite las visitas los primeros días para que pueda tomar siestas mientras su bebé duerme.

Solicite ayuda

No tenga miedo de pedir ayuda a amigos y familiares en las tareas del hogar. Toda madre necesita de una buena red de apoyo mientras cuida de un nuevo bebé. ¡Y acepte ayuda cuando alguien se la ofrezca!

Siga una alimentación sana y completa

¡Puede comer aquello que más disfrute! Su bebé ya ha estado expuesto a una variedad de sabores durante el embarazo. Comer sanamente le ayudará a sentirse mejor, pero su leche materna es el alimento ideal para su bebé independientemente de lo que usted coma.

Beba cuando tenga sed

Un sencillo consejo es tener a la mano algo para beber cada que amamanta a su bebé. Su suministro de leche materna depende de la frecuencia con la que su bebé se alimenta, mas no de la cantidad de líquidos que usted beba. Sabrá que está bien hidratada si su orina es transparente o amarillo claro.



Algunos consejos para papás y parejas de apoyo

- Participe en las conversaciones con el personal de atención médica. ¡Haga preguntas sobre su bebé!
- Brinde aliento y apoyo a la madre lactante. Ella pasa una gran parte de su tiempo amamantando y sus comentarios positivos harán la diferencia.
- Consiga refrigerios y bebidas saludables para mamá mientras ella amamanta.
- Dele un masaje de cuello y espalda.
- Ayude a cuidar del bebé por las noches.
- Limite las visitas en el hospital y durante los primeros días en casa. ¡Mamá necesita tomar siestas entre sesiones de alimentación!
- Realice las tareas del hogar que sean necesarias.
- Pregunte cómo puede ayudar.



Guía de recursos prácticos— Cuándo buscar atención médica

Recorte esta página y consérvela en un espacio accesible para futura referencia.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica de su bebé

- Si duerme excesivamente o es difícil despertarlo
- Si rechaza dos o más comidas consecutivas en 24 horas o no se alimenta bien
- Si presenta vómitos (y no solamente regurgita)
- Si está desanimado (no tiene mucha energía)
- Si tose con frecuencia
- Si su temperatura es mayor a 100.4°F (38°C) en la axila
- Si llora en exceso o sin causa aparente
- Si presenta ictericia (coloración amarilla) en piel u ojos
- Si cambia de color (brazos y piernas pálidos, azules o grises)
- Si presenta enrojecimiento, secreción o mal olor en el cordón umbilical
- Si el pene circunciso presenta enrojecimiento o inflamación anormales
- Si presenta sarpullido anormal o severo
- Si sus heces son anormales (con sangre o mucosa)

Cuándo llamar al 911 o llevar a urgencias a su bebé

- Si tiene dificultades para respirar
- Si adquiere una coloración azul alrededor de la boca o los labios
- Si no responde

Llame al 911 si experimenta dolor en el pecho o debilidad repentina.

Señales de advertencia para la madre: cuándo llamar a su proveedor de atención médica

- Si presenta sangrado que empapa una almohadilla cada hora o cada 2 horas
- Si presenta coágulos sanguíneos con frecuencia
- Si presenta secreción vaginal con mal olor
- Si tiene dolor o calambres abdominales severos
- Si tiene fiebre de 100.4°F (38°C) o más
- Inflamación, enrojecimiento, secreción o sangrado en su incisión de cesárea o en el lugar de la episiotomía
- Si su incisión comienza a abrirse
- Si tiene problemas para orinar, incluyendo incapacidad para orinar, ardor al orinar o si la orina es muy oscura
- Si el dolor en el perineo empeora (la piel ubicada entre su vagina y el recto)
- Si hay dolor excesivo en pechos y enrojecimiento, acompañado de síntomas de gripe
- Si presenta dificultad para evacuar o no ha evacuado en 4 días después de dar a luz
- Si tiene dolores de cabeza o estos no mejoran con el medicamento
- Si experimenta dolor, calor, sensibilidad o inflamación en las piernas, en especial en las pantorrillas
- Si tiene náuseas o vómitos frecuentes
- Si tiene visión borrosa o doble, manchas en el campo visual u otra alteración de la vista
- Si presenta dificultad para respirar o para recuperar el aliento
- Si presenta síntomas del trastorno de ansiedad y del estado de ánimo perinatales



Beacon Women's & Children's Services

Bremen • Elkhart • Memorial

Mother Matters program
574.647.3243

beaconhealthsystem.org

Servicios de lactancia

Bremen Hospital	574.546.2211
Elkhart General	574.389.4886
Memorial Hospital	574.647.3475
Elkhart WIC	574.522.0104

South Bend WIC	
Asistencia las 24 horas	
en inglés	574.274.3407
en español	574.286.7618