



Antes de que Nazca su Bebé

Aprenda sobre la Lactancia Materna

Encuentre información y recursos sobre la lactancia materna.

- Tome una clase prenatal o de lactancia materna en su hospital local o clínica del WIC.
- Solicite a su personal del WIC sobre consejos y apoyo útil que puedan proveerle.
- Llame a su seguro médico para averiguar qué tipo de ayuda y suministros para la lactancia materna cubren. ¡La mayoría de los planes, incluyendo Medicaid, ahora suministran extractores de leche!

Crea un Sistema de Apoyo

- Hable con su doctor, familia, amigos y trabajo sobre su plan para amamantar.
- Escoja un hospital o centro de maternidad acreditado como **Baby-Friendly™** para recibir un sólido apoyo para la lactancia materna. Visite babyfriendlyusa.org.
- Tenga una reunión con una **consejera de lactancia materna del WIC** durante su embarazo para orientación y motivación.



Lactancia Materna Recursos:

Información de Lactancia Materna del WIC
dph.sc.gov/wicbreastfeeding

La Liga de la Leche Internacional
lila.org/breastfeeding-info

Hug Your Baby Carolina del Sur
Recursos Digitales para Padres
hugyourbaby.org/scwic

Clase gratuita en línea sobre Lactancia Materna los sábados

hugyourbaby.org/parenting101

Coalición de Lactancia Materna de Carolina del Sur

scbreastfeeds.org/parents

Videos Educativos de Lactancia Materna de Global Health Media

globalhealthmedia.org/video/?s=Breastfeeding&t=1



Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA



SOUTH CAROLINA
DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH

Guía de una madre para una lactancia exitosa



En el Hospital

Plan para Amamantar Exclusivamente

Informe a su doctor y al personal del hospital que desea alimentar a su bebé solo con leche materna.

- El personal le ayudará a comenzar de manera exitosa con la lactancia materna.

Practique Contacto Piel con Piel

¡Comience a darle a su bebé contacto piel con piel sin interrupciones tan pronto como pueda después del parto!

- Cargar a su bebé piel con piel ayuda a calmarlo, mantenerlo abrigado y consolarlo.
- Coloque a su bebé en pañales sobre su pecho desnudo por al menos una hora después del parto, y con tanta frecuencia como usted desee.
- Usted también puede tener contacto piel con piel después de una cesárea.

¡Su familia y su pareja también pueden tener contacto piel con piel!

Comience con la Lactancia Materna tan Pronto como Pueda Después del Nacimiento.

Cargue a su bebé piel con piel tan pronto como sea posible. Esto ayuda a su bebé a encontrar su pecho y a empezar a mamar de forma natural.

¡El contacto piel con piel es lo mejor que puede hacer para una lactancia materna exitosa!

- Su bebé se colocará al pecho y se alimentará por primera vez.
- Su primera leche, llamada calostro, es rica en nutrientes y protege a su bebé de enfermedades.
- Usted producirá pequeñas cantidades de leche al principio para adaptarse al pequeño estómago de su bebé. Su leche aumentará y se volverá una leche más madura en 3 a 5 días.

Los recién nacidos comen pequeñas cantidades a menudo. Busque amamantar 8 o más veces en 24 horas.

Nota:

Si le separan de su bebé después del nacimiento, comience a extraerse su leche en las primeras 6 horas. Use sus manos o un extractor cada 2 a 3 horas (8 a 12 veces al día) para aumentar su producción.

Mantenga a su Bebé en su Cuarto

Compartir una habitación le ayuda a reconocer las señales que su bebé usa para comunicarse con usted.

- Cuando esté listo para comer, su bebé mostrará **señales de hambre**:
 - Manos cerca de la boca
 - Reflejo de búsqueda (cuando busca el pezón)
 - Sonidos de succión o chasquear los labios
- Cuando esté listo para dejar de comer, su bebé mostrará **señales de estar lleno**:
 - Quedarse dormido
 - Apartarse de su pecho
 - Succión más lenta o dejar de succionar

Alimente a su bebé tan pronto como vea señales de hambre. No espere a que lllore, esto puede hacer que la alimentación sea más difícil.

Limite a sus Visitantes

Muchos visitantes pueden abrumarle a usted y a su bebé.

- Limite sus visitantes en el hospital para prevenir distracciones, tener más tiempo para contacto piel con piel, alimentar, y crear vínculos con su bebé.

Tendrá bastante tiempo para visitantes en casa.

Evite Biberones y Chupones

La succión de su bebé en el pecho en las primeras semanas ayuda a establecer un buen suministro de leche.

- Usar biberones o chupones muy pronto puede afectar su suministro de leche. Espere hasta que la lactancia materna esté bien establecida.
- De ser necesario, use una cuchara o jeringa para darle la leche materna o la fórmula, en vez de un biberón.

Solicite Apoyo con la Lactancia Materna

Solicite ver al personal de lactancia mientras esté en el hospital.

- Un experto de lactancia materna puede ayudarle con el agarre, posicionamiento, y a reconocer las señales de su bebé, incluso si todo va bien.
- Si su bebé no se está agarrando o succionando bien, solicite ayuda en seguida.

Nota:

Antes de irse del hospital, es posible que le ofrezcan un método anticonceptivo. Escoja un método compatible con lactancia materna, ya que algunos tipos pueden afectar su suministro de leche.

En el Hogar

¡Recuerde Solicitar Ayuda Temprano y a Menudo!

Use el Apoyo del Hospital para la Lactancia Materna

Algunos hospitales ofrecen servicios de apoyo de lactancia materna después de que vaya a casa.

- Encuentre los servicios de lactancia materna que ofrece el hospital y obtenga ayuda si la necesita.

Consiga Ayuda del WIC

Las expertas de lactancia materna del WIC pueden contestar sus preguntas sobre alimentar a su lactante.

- Contacte a su oficina del WIC y hágales saber que su bebé nació. Ellos están preparados para suministrar apoyo y referencias de ser necesario.

Involucre a su Familia y Amigos

Después del parto, necesitará tiempo para descansar, sanar y ajustarse. Mientras usted y su bebé se acostumbran a su nueva vida juntos, pídale a su familia y amigos que le ayuden con:

- Comidas
- Cuidado del bebé mientras descansa o se baña
- Tareas domésticas
- Cuidar a niños mayores
- Apoyo emocional

Aprender a amamantar toma tiempo. ¡Tenga paciencia!

