

Una guía para la lactancia materna Su bebé

Saber cómo alimentar a su nuevo bebé es una de las primeras decisiones que deberá tomar. Tiene opciones como la lactancia materna, la alimentación con fórmula para bebés o alguna combinación de ambas. Es una elección personal y esta puede cambiar con el tiempo. Esta guía es un recurso para apoyar su proceso de lactancia materna y proporciona información sobre una variedad de temas.

Índice

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA.....	2
CÓMO EMPEZAR A AMAMANTAR.....	2
- Primeros días de la lactancia materna	4
- Hospitales Amigos del Niño	3
- Conocimiento de la capacidad del estómago del recién nacido	4
- Logro de un buen agarre	5
- Patrones y posturas para la lactancia	6
- Aumento de peso de su bebé	7
CONSEJOS IMPORTANTES PARA EL ÉXITO DESDE EL INICIO DE LA LACTANCIA MATERNA.....	8
- Servicios de doula	8
CÓMO CAMBIA LA LACTANCIA MATERNA CON EL TIEMPO.....	8
- Periodos de crecimiento acelerado del bebé	8
- Cuando esté lejos del bebé/extracción de leche materna	9
- Almacenar la leche materna	9
- Bancos de leche	10
- Introducción de alimentos	10
- Destete.....	10
CUIDADO DE LOS SENOS	11
- Tipos de pezones	11
- Infección bacteriana o causada por hongos.....	11
- Congestión mamaria.....	11
- Conductos tapados.....	12
- Mastitis	12
RECURSOS.....	14

Beneficios de la lactancia materna

Para usted	Para el bebé
- Ahorra dinero y tiempo. No tiene que preocuparse por comprar fórmula para bebés ni muchos utensilios de alimentación como biberones. - No tiene que llenar un biberón cada vez que su bebé tenga hambre. - Le ayuda a sanar. El útero regresa a su tamaño normal más rápido y el sangrado es menor. - Puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno y de ovarios. - Es una excelente manera de crear un vínculo con su bebé.	- Protege a su bebé de enfermedades. La leche materna está repleta de anticuerpos, que son proteínas especiales que combaten infecciones. Si se enferma usted o su bebé, su leche materna puede cambiar para ayudarles a recuperarse más rápido. - Disminuye el riesgo de que su bebé desarrolle asma, diabetes (tipos 1 y 2), infecciones de los oídos y obesidad. - Es el alimento perfecto. La leche materna contiene las proteínas, los azúcares, las grasas y las vitaminas que su bebé necesita para crecer.

Fórmula para bebés: Aunque se recomienda la lactancia materna, es posible que algunos padres no puedan amamantar o decidan no hacerlo. La fórmula para bebés sigue siendo una opción saludable. Si no sabe qué fórmula para bebés usar para alimentar a su bebé, hable con el médico de su bebé.

Cómo empezar a amamantar

Querrá comenzar a amamantar a su bebé lo antes posible después del nacimiento. Pida a su Equipo para Coordinar su Atención Médica que le permita abrazar a su bebé tan pronto como sea seguro. Frecuentemente, llamada "la hora dorada" o "piel con piel", justo después del parto, coloque al bebé sobre su pecho desnudo mientras el bebé está desnudo o con solo un pañal. ¡Disfrute de este momento! Es un momento de unión mágico y una oportunidad para comenzar a amamantar. El bebé comenzará a moverse hacia su pecho y pezón. Permita que el bebé se agarre y comience su experiencia de la lactancia.

A veces, su plan para la labor de parto y alumbramiento puede cambiar inesperadamente. Si usted o su bebé tiene problemas con la lactancia materna o no puede crear un vínculo de inmediato, no pierda las esperanzas. La lactancia materna todavía puede ser posible. Amamante a su bebé tan pronto como pueda. Si está separada de su bebé (por ejemplo, si este se encuentra en la unidad de cuidados intensivos neonatales [Neonatal Intensive Care Unit, NICU]), solicite un extractor de leche en el hospital. Pida a su Equipo para Coordinar su Atención Médica que le enseñe a usarlo. El extractor puede ayudar a que su cuerpo obtenga la estimulación que necesita para producir más leche materna.

- Hospitales Amigos del Niño

"Hospital Amigo del Niño" es un programa especial de acreditación para hospitales. Estos hospitales son reconocidos por ofrecer la mejor atención para la lactancia materna y el vínculo entre la madre y el bebé.

Algunas de las prácticas que promueven son...

- Contacto piel con piel entre la madre y el bebé inmediatamente después del nacimiento (la hora dorada)
- Estancia en conjunto: siempre que sea posible, el bebé permanece en la misma habitación que su madre
- Educación y apoyo para lograr una lactancia materna exitosa

Para consultar la lista completa de Hospitales Amigos del Niño y de la Niña, visite www.babyfriendlyusa.org



** Nota: Aunque no aparecen en el sitio web mencionado anteriormente, los hospitales de Kaiser Permanente también siguen los principios de los Hospitales Amigos del Niño. Todos los hospitales de California deben cumplir con la Ley de Alimentación Infantil en Hospitales..*



Los primeros días de la lactancia materna

Cuando su bebé nace, su cuerpo produce un tipo de leche llamada calostro. Esta leche es espesa, de color dorado y se produce en pequeñas cantidades. El estómago de su bebé es muy pequeño, por lo que no necesita mucho. El calostro contiene todo lo que necesita, especialmente los anticuerpos para mantenerse bien al entrar a un nuevo mundo.

Su bebé querrá alimentarse con frecuencia durante los primeros días. Debe amamantar a su bebé frecuentemente: al menos entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas (cada 2 o 3 horas). Y es habitual amamantar incluso con más frecuencia que eso. Entre tres y cinco días después del parto, debería notar que sus senos están más llenos. Su leche se verá más blanca y líquida. A esta se le llama "leche madura". Producirá más a medida que su bebé crezca.

Siga las señales de su bebé durante este tiempo. Manténgalo cerca. El contacto piel con piel ayudará a que baje su leche. Este tiempo frecuentemente se siente como una maratón: ¡está cansada! Pero permita que el bebé tome leche tan seguido como desee. Cada vez que se alimenta, está haciendo un "pedido" de más leche. La lactancia materna es asunto de "oferta y demanda". Cuanto más lo alimente, más leche producirá su cuerpo. Todos esos pedidos de leche harán que su cuerpo pueda seguir el ritmo del crecimiento de su bebé.

Intente tomar una siesta cuando su bebé duerma la siesta. Y sepa que esta etapa es temporal. Pronto su bebé tendrá un horario de alimentación más predecible. ¡Por ahora, póngase cómoda con él y disfrute de este tiempo para crear un vínculo!

Guía sobre la capacidad del estómago de su recién nacido

Día 1



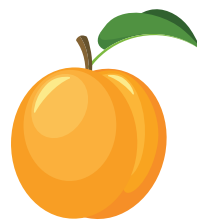
Su bebé puede retener de 5 a 7 ml (1 cucharadita) de calostro en cada toma. Las tomas pequeñas pueden producir hasta 30 ml (1 oz) de calostro en 24 horas.

Día 3



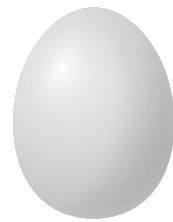
La producción de leche aumenta, lo que hace que el bebé quiera alimentarse con más frecuencia. El estómago crece hasta alcanzar aproximadamente el tamaño de una nuez y puede contener entre 22 y 27 ml.

Semana 1



Debido a las tomas más frecuentes, el bebé ahora toma entre 45 y 60 ml por toma. El estómago ahora es casi tan grande como un albaricoque y tiene capacidad para 45 a 60 ml.

Mes 1



Las tomas más frecuentes ayudan a establecer el suministro de leche. En cada toma, el bebé bebe de 80 a 150 ml.

El agarre

El agarre de su bebé es la forma en que su boca agarra su pecho cuando se alimenta. Un buen agarre es muy importante por dos razones:

- 1) Para la comodidad de usted.** Si su bebé se agarra de la manera correcta, no debería sentir ningún dolor o pellizcos. Un bebé que se agarra de forma incorrecta puede provocar dolor, ampollas o grietas en los pezones.
- 2) Para obtener suficiente leche.** Un agarre adecuado significa que su bebé puede extraer toda la leche de su pecho. Si no se agarra correctamente, es posible que no obtenga suficiente leche.

Si al principio tiene dificultades con el agarre, busque ayuda. Solicite reunirse con una educadora certificada en lactancia (CLE) lo antes posible. No es la única persona. Al principio, a muchas mamás les cuesta trabajo esta parte.

Los hospitales tienen educadoras certificadas en lactancia (Certified Lactation Educator, CLE) disponibles por este motivo. Ellas pueden ayudarle con el agarre y enseñarle muchas técnicas de lactancia materna. Aproveche este recurso. Si su hospital no tiene una CLE o usted no puede reunirse con una, llame a la línea de ayuda de Loving Support para hablar con una CLE en cualquier momento (consulte la sección de recursos).

Orientación general para un agarre adecuado

- 1)** Sostenga la cabeza del bebé cerca de usted, con todo el cuerpo hacia usted.
- 2)** Acaricie suavemente el labio inferior de su bebé hasta que abra bien la boca (con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás).
- 3)** Acerque a su bebé hacia usted, con la barbilla hacia adelante. Coloque su pezón hacia el paladar (la nariz). Asegúrese de que la mayor parte de su areola esté dentro de la boca del bebé.
- 4)** Asegúrese de que los labios del bebé estén hacia afuera una vez que se haya agarrado. Puede ayudarle a su bebé con esto jalándole suavemente los labios hacia afuera.
- 5)** Si se siente cómoda mientras el bebé se alimenta, el agarre es bueno. Si siente dolor o pellizcos, interrumpa suavemente la succión (con el dedo) e inténtelo de nuevo.
- 6)** Use accesorios, como almohadas o un boppy (almohada en forma de "C"), para colocar debajo de su bebé mientras lo amamanta. Es más cómodo para usted tenerlo acostado sobre algo que esté a su nivel. De esta manera, no tendrá que doblar la espalda mientras lo alimenta y podrá usar las manos para otras cosas.



Patrones y posturas para la lactancia

Su bebé le dará señales cuando tenga hambre. Estas pueden ser...

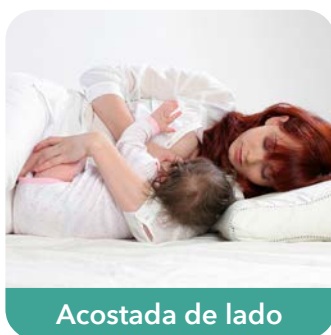
- Chuparse las manos o chupar juguetes, ropa, etc.
- Chasquear o lamerse los labios
- Búsqueda del pecho: tratar de girar hacia la persona que lo tiene abrazado
- Estar inquieto/molesto:

el llanto es una señal tardía de hambre: trate de no dejar que llegue a este punto siempre que sea posible. Le resultará más difícil calmarse y agarrarse bien si está muy molesto.

Cuando llegue el momento de alimentar a su bebé, busque un lugar cómodo para estar con él. Elija su postura para amamantar. Algunas de las más comunes son...



Reclinada



Acostada de lado



Acunar al bebé con el brazo opuesto al pecho



Posición de cuna

Pasos para la lactancia materna:

- Haga que el bebé se agarre de su primer seno y así comenzará a succionar rápidamente.
- Es posible que pueda saber cuándo comienza a fluir la leche si la succión del bebé se hace más prolongada y lenta.
- Permita que su bebé termine de alimentarse del primer lado. Al principio, esto puede llevar más tiempo (15 a 25 minutos o más).
- Una vez que el bebé se acostumbre a alimentarse del pecho, podrá vaciar el seno mucho más rápido.
- Suelte a su bebé de su pezón y hágalo eructar, y luego, ofrézcale el otro seno.
- A veces su bebé vaciará su segundo seno y otras veces puede que no.
- La lactancia puede ser más breve en este lado dependiendo de cuándo se sienta lleno. La próxima vez que amamante, comience de este lado.

Una buena manera de pensar en cada comida es “cena y luego postre”. Puede ofrecerle su primer seno como cena: su comida principal. Luego, hágalo eructar y ofrézcale el segundo seno como postre. A veces, su bebé querrá postre o solo un poco de postre, o no querrá nada en absoluto.

Siempre alterne el seno con el que comience, para que cada seno tenga la oportunidad de vaciarse.

Consejos para amamantar a un “bebé dormilón”

A veces, su bebé (especialmente un recién nacido) puede quedarse dormido fácilmente mientras lo amamanta. Algunos consejos para ayudarlo a mantenerse despierto para que pueda alimentarse completamente:

- Cámbiele el pañal antes de alimentarlo.
- Quítele cualquier cobija o prenda que lo esté envolviendo.
- No mantenga la habitación demasiado caliente.
- Dese masajes o comprímase el pecho durante la lactancia para mantener el flujo de leche.
- Frote los pies del bebé.

Aumento de peso de su bebé

El Equipo para Coordinar su Atención Médica revisará el peso de su bebé con frecuencia en los días posteriores al nacimiento. Es normal que el bebé pierda algo de peso en los primeros días. Pero no debería perder demasiado. Al revisar el peso de su bebé y llevar un registro del peso y de los pañales sucios, su Equipo para Coordinar su Atención Médica sabe si su bebé está tomando suficiente leche para crecer. Su bebé debe volver a su peso de nacimiento cuando tenga entre 10 y 14 días.



¡Asegúrese de mantenerse al día con sus consultas de prevención! Durante estas consultas, además de asegurarse de que su bebé esté creciendo, su Equipo para Coordinar su Atención Médica puede responder sus preguntas. También pueden ofrecerle apoyo con la lactancia materna y otras necesidades que usted y su bebé puedan tener.

Consejos importantes para el éxito desde el inicio de la lactancia materna

Una doula, una persona capacitada para cuidar a las madres y los bebés, puede ayudarle durante este momento. Con IEHP, usted puede obtener los servicios de una doula sin ningún costo. Visite este código QR para obtener más información.



- 1) Mantenga el contacto piel con piel tan a menudo como sea posible.
- 2) Perfeccione el agarre. ¡Hable con una educadora certificada en lactancia para obtener ayuda!
- 3) Alimente a su bebé con la frecuencia que este desee. Al menos 8-12 veces en un periodo de 24 horas.
- 4) ¡Acepte ayuda! Es difícil mantenerse al día con cosas como las tareas del hogar, cocinar y cuidar a los niños mayores durante esta primera etapa. Trate de obtener la ayuda de amigos y familiares de confianza con esas cosas.
- 5) "Duerma mientras el bebé duerme"... ¡Lo sabemos, esto es mucho más difícil de lo que parece! Intente tomar al menos una siesta con su bebé durante el día.

La lactancia materna cambia con el tiempo

Antes de que se dé cuenta, usted y su bebé habrán adoptado la rutina de la lactancia. La lactancia materna puede cambiar en diferentes momentos para la mamá y el bebé. Estas son algunas cosas que puede experimentar mientras amamanta...

Periodos de crecimiento acelerado del bebé

En ciertos momentos durante su primer año, su bebé pasará por periodos de crecimiento más rápido. Es posible que note que su bebé quiere alimentarse más de lo habitual durante un periodo de crecimiento acelerado. Los periodos de crecimiento acelerado tienden a ocurrir cuando el bebé tiene aproximadamente...

- Entre dos y tres semanas
- Seis semanas
- Tres meses
- Seis meses
- O con mayor frecuencia

Asegúrese de responder a las señales de su bebé para alimentarse durante estos periodos. Recuerde que su bebé está haciendo más "pedidos" de leche, por lo que su cuerpo continúa produciendo suficiente leche para satisfacer sus necesidades a medida que crece.

Cuando esté lejos del bebé/extracción de leche materna

Es posible que haya momentos durante su proceso de lactancia en los que esté lejos de su bebé. El uso de un extractor de leche (eléctrico o manual) le permite proporcionar leche en tales ocasiones. Unas semanas antes de dejar a su bebé, trate de comenzar a extraerse leche (en lugar de amamantar) aproximadamente una vez al día. Puede extraerse leche durante una toma mientras otra persona le da el biberón a su bebé. Esto le permitirá practicar con el extractor y permitirá que su bebé se acostumbre al biberón. Algunas mamás comienzan esto cuando el bebé tiene aproximadamente un mes. Luego, cuando esté fuera, trate de seguir su horario de lactancia con la extracción de leche. Si no puede seguir el horario exacto, extráigase leche con un intervalo de algunas horas. Esta leche se puede mantener fría o congelada para las futuras comidas de su bebé.

La American Academy of Pediatrics ofrece pautas sobre cómo almacenar la leche materna de forma segura. Puede encontrar el enlace a este sitio web en la sección de recursos.

Escanee
aquí



Sus beneficios de IEHP cubren un extractor de leche cuando está embarazada o en posparto.

Esto es lo que puede obtener:

- Una vez al año: Un extractor de leche manual y suministros
- Una vez cada tres años. Un extractor de leche eléctrico y suministros
- Dos veces al año: * Suministros de reemplazo para el extractor de leche (como tubos, adaptador, protector de pezón, biberón y tapa, etc.) cuando sea necesario.

**Nota: El momento en que recibirá su extractor de leche, la marca y el tipo de extractor que recibirá dependerán de lo que su proveedor indique como medicamento necesario según sus necesidades específicas.*

Estos son los pasos para obtener su extractor de leche y suministros:

1. Vaya a todas las visitas prenatales y posparto.
2. Hable con su médico desde el principio sobre su deseo de amamantar a su bebé.
3. Alrededor de la semana 32 de embarazo o en cualquier momento después del parto, pídale a su médico que solicite su(s) extractor(es) de leche y/o suministros.
4. Una vez que IEHP reciba la solicitud, usted recibirá una llamada (o podrá comunicarse) con la empresa proveedora que enviará su extractor y/o suministros. Es posible que reciba una carta por correo con la información de su proveedor.
5. Responda cualquier llamada o mensaje del proveedor. Es posible que se comuniquen con usted para confirmar que tienen la dirección correcta y enviar los artículos adecuados.
6. Si su médico envía la solicitud y no recibe noticias en una semana, dé seguimiento con el consultorio de su proveedor.

Si tiene algún problema para obtener su extractor y/o suministros, llame a Servicios para Miembros al 1-800-440-IEHP (4347), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., y sábados y domingos, de 8 a.m. a 5 p.m. TTY: 1-800-718-4347.

Bancos de leche

Si busca leche humana donada, un buen punto de partida es consultar con su médico o con el hospital local. Básicamente, la leche humana se dona en “bancos de leche” autorizados, donde se analiza para garantizar que sea segura antes de compartirla con las familias que necesitan apoyo adicional. Gran parte de esta leche se destina a las unidades de cuidados intensivos neonatales (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) de los hospitales.

Los padres también pueden pedirle a su médico que les prepare una receta médica para obtenerla. Su médico y el personal de la NICU también ofrecen consejos sencillos sobre el almacenamiento y manejo seguro, para que familias como la suya en el Inland Empire (IE) puedan sentirse seguras al usar leche donada. Para obtener más información o encontrar un banco de leche cerca de usted, visite <https://mothersmilk.org/request-milk>.

Introducción de alimentos

Cuando su bebé tenga alrededor de seis meses, su médico puede recomendarle alimentos en papilla o sólidos. ¡Esta es una etapa muy divertida! Ofrezcale alimentos a su bebé después de darle leche materna. Siga los consejos del médico para introducir gradualmente nuevos alimentos. Es posible que durante esta transición, su bebé comience lentamente a comer más alimentos sólidos y a tomar menos leche materna. La leche materna o la fórmula para bebés sigue siendo el alimento más importante de su bebé hasta que cumpla un año. Pueden seguir siendo una gran parte de la dieta diaria de su bebé incluso después de su primer año.

Los primeros alimentos sólidos populares para el bebé incluyen:



Destete

En algún momento, usted o su bebé (o ambos) decidirán terminar su experiencia de la lactancia materna. Las mamás y los bebés comienzan el destete por muchos motivos diferentes, dependiendo de la familia. No importa cuándo le suceda, ¡esté orgullosa del tiempo que amamantó! Es un gran logro.

Cuando comience a destetar a su bebé, intente eliminar una toma a la vez. Al reducir una toma cada cierto número de días, su cuerpo producirá gradualmente menos leche cada vez. Esto puede ayudar a que la transición para que su bebé deje de alimentarse del pecho sea más fácil. También puede ayudar a su cuerpo a realizar la transición, para que sepa que debe dejar de producir leche. Esto puede prevenir problemas en los pechos como la congestión.

Cuidado de los senos

Tipos de pezones:

Los pezones de cada mujer son diferentes. Algunos sobresalen, otros se hunden (invertidos) y algunos son planos. Todos son normales. Es más fácil para los bebés agarrarse a un pezón que sobresale. Pero no importa qué tipo de pezones tenga usted, la lactancia materna aún puede funcionar. Con el tiempo, su bebé podrá aprender a agarrarse a cualquier tipo de pezón. Si necesita ayuda, busque una CLE.

Algunos consejos que puede probar para que su bebé se agarre a un pezón plano o invertido son...

- Jale o gire suavemente su pezón hacia afuera antes de la alimentación.
- Use su extractor de leche durante un par de minutos antes de amamantar para sacar su pezón.

Infección bacteriana o causada por hongos:

Durante la lactancia pueden ocurrir diferentes infecciones bacterianas o causadas por hongos. Los pezones lastimados o agrietados pueden provocar esto.

Si nota áreas amarillas y con costras en sus pezones agrietados que no sanan, es posible que tenga una infección bacteriana.

Las infecciones causadas por hongos pueden provocar que los pezones estén doloridos, rojos y brillantes. Las infecciones causadas por hongos a menudo se transmiten del bebé. Busque manchas blancas en la boca de su bebé. Esto se llama candidiasis. Si alguna vez le inquieta tener pezones con heridas o dolorosos, comuníquese con su proveedor. Este puede ayudarle a tratar una infección.

Congestión:

Después de que la leche "baja", en algún momento en la primera semana después del nacimiento, es posible que al despertar note que sus senos están grandes y duros, y que le molestan. Esto es congestión. Si tiene congestión, es posible que a su bebé le cueste prenderse al pezón y alimentarse. Amamante con frecuencia durante este tiempo. Esto vaciará sus senos. La congestión suele ocurrir después de que el bebé duerme durante un periodo prolongado. Amamante al menos 1 o 2 veces durante la noche para prevenirla durante los primeros meses. Con el tiempo, la congestión sucederá cada vez menos.

Antes de alimentar:

- Dese masaje en los senos. Con la palma de la mano, haga movimientos circulares suaves en dirección descendente hacia el pezón.
- Tome una ducha caliente o aplíquese algo de calor (como una almohadilla eléctrica o un paño tibio) en los senos. Esto ayudará a que la leche fluya.
- Si el bebé no puede agarrarse porque sus senos están demasiado duros, puede intentar extraerse con la mano o con un extractor solo la suficiente leche para ablandar sus senos.

Conductos tapados:

En ocasiones, la leche que no se toma el bebé puede obstruir los conductos de leche y producir un nódulo duro y doloroso. Si nota un conducto tapado, trate de liberarlo. Estas cosas pueden ayudarlo a hacerlo:

- Tome una ducha caliente o colóquese un paño tibio sobre el seno durante unos minutos antes de amamantar.
- Ofrezcale a su bebé primero el seno obstruido para permitir que se alimente durante más tiempo de ese lado.
- Masajee suavemente la bolita mientras el bebé se está alimentando.
- Use su extractor de leche.
- El suplemento de lecitina de girasol puede ayudar a que la leche sea menos pegajosa y ayudar a prevenir conductos obstruidos o a aflojarlos. Consulte con su médico antes de usarlo.

Si amamantar es doloroso o sus pezones están agrietados o sangran, consulte a una educadora certificada en lactancia (CLE) o a su médico gineco-obstetra (Obstetrics and Gynecology, OB/GYN) de inmediato.

Mastitis:

La mastitis es una infección mamaria causada por lesiones en el pezón, no amamantar con la frecuencia suficiente, tomas insuficientes o conductos obstruidos. Puede empeorar si está usted agotada. Los síntomas pueden incluir:

- Dolor en los senos
- Un área roja, firme y dolorosa en el seno (conducto obstruido)
- Fiebre
- Síntomas parecidos a los de la gripe

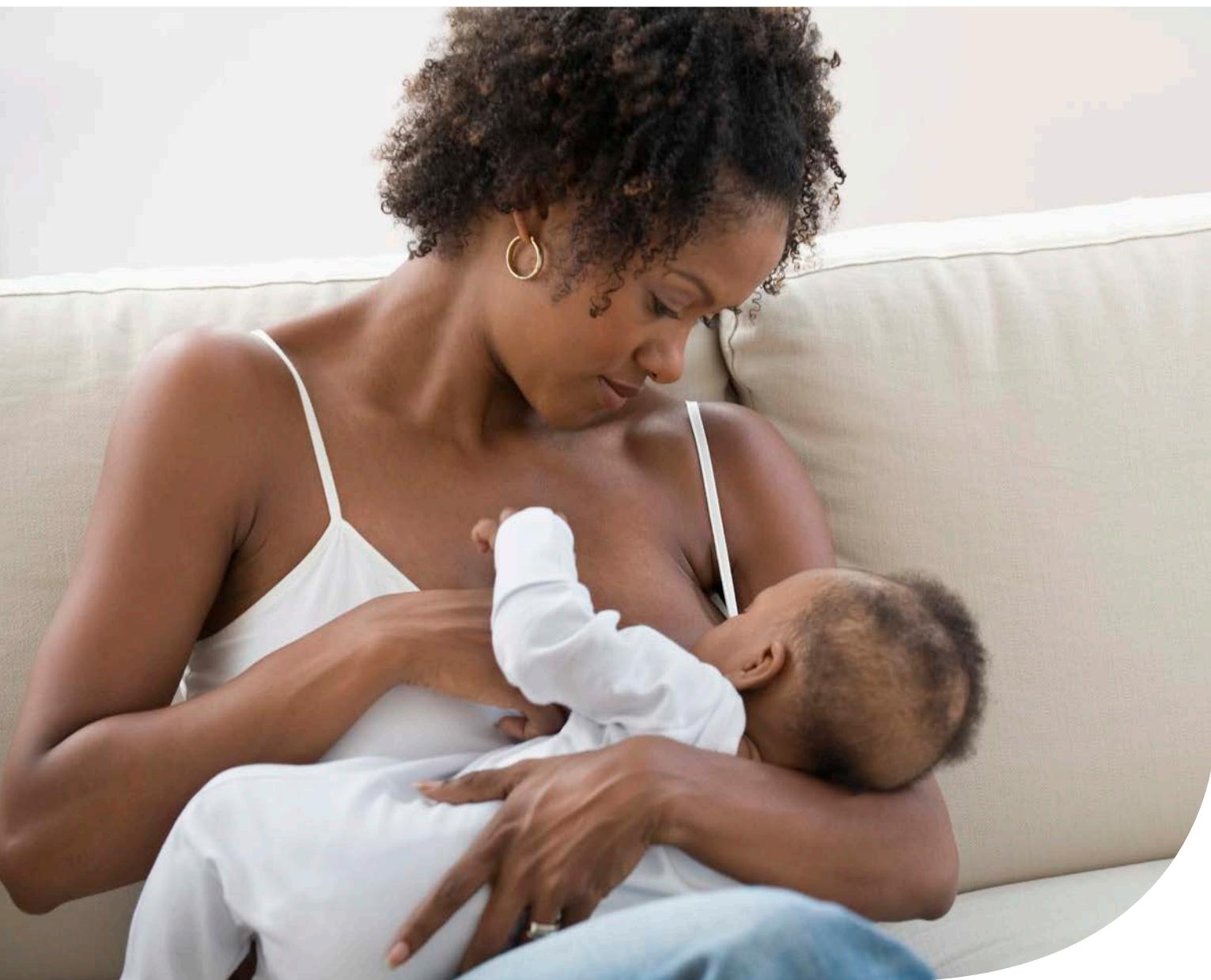
¿Tiene alguna otra inquietud sobre sus senos?

Llame a su médico de inmediato para programar una cita y hablar sobre sus preocupaciones. Esto es muy importante si nota alguna bolita nueva, cambios en el tamaño o la forma de sus senos, secreción del pezón, cambios en la piel o dolor inusual en el área de los senos.



Si cree que puede tener mastitis, llame a su médico de inmediato. Es posible que sea necesario tratarla con antibióticos. También puede...

- Tomar muchos líquidos.
- Descansar lo más que pueda.
- Continuar amamantando a su bebé. Uno de sus senos puede estar muy adolorido (o ambos). Si es necesario, puede reemplazar la lactancia materna por leche materna extraída hasta que su seno sane. Solo recuerde vaciar la leche con frecuencia para que el dolor no empeore y no pierda el suministro de leche durante este tiempo.
- Obtenga consejos de una educadora en lactancia.



Recursos

- Línea de ayuda para la lactancia materna de Loving Support las 24 horas, los 7 días de la semana. Hable con educadoras en lactancia certificadas y capacitadas (CLE) sobre cualquier pregunta que tenga acerca de la lactancia materna: Los primeros días, el agarre, la extracción de leche, problemas con los senos y cualquier otra cosa que necesite. Llame a la línea de ayuda (en inglés y español) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-888-451-2499 o visite www.lovingupport.org
- Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, WIC): Mujeres, Bebés y Niños <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>.
- Stanford Medicine tiene una excelente página con videos sobre el agarre, los primeros días de la lactancia materna y más. <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>
- La Leche League ayuda a las mamás a amamantar brindándoles aliento e información. llusa.org
- ConnectIE es un motor de búsqueda de recursos en línea. Busque para ver si hay algún grupo de apoyo o recurso para la lactancia materna cerca de usted. ConnectIE.org
- Pautas para el almacenamiento de leche <https://www.aap.org/en/patient-care/breastfeeding/milk-storage-guidelines/>



[illegible]



NOTAS

[illegible]



NOTAS

[illegible]

A close-up photograph of a woman with long, wavy blonde hair holding a newborn baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. She is wearing a light-colored, textured top with a lace-like collar and a necklace with a heart pendant. The baby is lying against her chest, looking up at her. The background is a soft, out-of-focus light color.

Servicios para Miembros
1-800-440-IEHP (4347)
TTY: 1-800-718-4347

Lunes-viernes, 7 a.m.-7 p.m.
Sábados-domingos, 8 a.m.-5 p.m.



Manténgase conectado. ¡Síguenos!

