


# GUÍA DE LACTANCIA MATERNA DEL CONDADO DE ALAMEDA

Bienvenida a la maternidad y  
a la lactancia materna



[www.first5ecc.org](http://www.first5ecc.org)



Felicitaciones por el nacimiento de su bebé. A medida que usted y su bebé se vayan conociendo y éste aprenda a lactar, es posible que usted tenga algunas preguntas. Esta guía le proporciona información sobre la lactancia materna y recursos a los que puede llamar para pedir ayuda y apoyo.

## DATOS INTERESANTES SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

- La primera leche del pecho se llama calostro. Es espesa, está llena de vitaminas y es fácil de digerir. Esta leche protege al bebé contra enfermedades y es todo lo que bebé necesita durante los primeros días. Usted notará que en 3 a 5 días, sus pechos producirán más leche, que será más aguada y de color más claro.
- Cuanto más amamante, más leche producirá.
- El estómago del bebé recién nacido es pequeño y solamente necesita pequeñas cantidades de leches con frecuencia, aproximadamente cada 1-3 horas. Preste atención a las señales de que su bebé tiene hambre (consulte el cuadro Señales de que el Bebé Tiene Hambre).
- Su recién nacido sólo necesita leche de pecho durante los primeros cinco a seis meses. El bebé no necesita agua, jugo, fórmula, té ni cereales.
- No utilice biberones ni chupones hasta que la lactancia materna funcione bien. Esto demora unas 3 a 4 semanas.

## CUANDO DÉ DE LACTAR TENGA PRESENTE LO SIGUIENTE

- Mantenga el cuerpo de su bebé próximo al suyo, barriga contra barriguita.
- La boca de su bebé debe estar abierta como si estuviera bostezando.
- La barbilla del bebé debe tocar su pecho, con los labios cubriendo el área más oscura que rodea el pezón del pecho (vea la foto más abajo).
- Las mejillas del bebé deben estar redondeadas, sin presentar hendiduras ni estar succionadas (vea la foto más abajo).

## LA LACTANCIA VA BIEN CUANDO

- Lacta a su bebé de 8 a 15 veces al día o cada 1 a 3 horas.
- Su bebé duerme de corrido de 4 a 5 horas en un periodo de 24 horas.



## COMPRENDER LAS SEÑALES DE QUE SU BEBÉ TIENE HAMBRE

- Dé de comer a su bebé tan pronto muestre señales de que tiene hambre.
- Las señales tempranas de que tiene hambre son:

Mueve los labios y la lengua y abre la boca	Se chupa la boca o los dedos
Da chasquidos	Babea
Gira la cabeza de un lado a otro	Se mueve más de lo normal
Trata de poner la mano en la boca	Está irritable

- El llanto es una señal tardía de que el bebé tiene hambre.
- Lactar al bebé es más fácil apenas la mamá note que el bebé empieza a tener hambre.

## CUÁNDO LLAMAR PARA PEDIR AYUDA

- Si tiene molestias o siente dolor, quizá tenga que retirar al bebé del pecho y darle de lactar de nuevo cambiando a una mejor posición. Coloque un dedo limpio en una de las esquinas de la boca del bebé para interrumpir la succión, y a continuación retire al bebé del pecho con cuidado.
- Si el dolor o las molestias continúan, llame para solicitar ayuda (consulte la información en la última página de esta guía).

## CONGESTIÓN MAMARIA

Durante las primeras dos semanas es normal tener los pechos llenos. Si sus pechos tienen alguno de los síntomas siguientes, usted podría tener una congestión:

- Tiene los pechos duros o calientes y brillantes
- No puede presionar suavemente detrás del pezón
- El bebé tiene dificultad para agarrar el pecho con los labios

Para aliviar la congestión, trate lo siguiente:

- Dé de lactar con frecuencia, cada 1 a 2 horas.
- Use una bombilla de pecho o las manos para sacar algo de la leche de pecho. Colóquela en un recipiente limpio y guárdela en el congelador para usarla después (consulte las instrucciones sobre la extracción manual).
- Aplique trapitos húmedos y fríos o compresas frías en los pechos hinchados por 20 minutos.
- Llame para pedir ayuda y apoyo (consulte el reverso de esta guía).

## EXTRACCIÓN MANUAL DE LA LECHE

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Introduzca directamente la leche en una taza limpia.
- Aplique un masaje ligero a los pechos y vaya recorriéndolos hasta el pezón.
- Ponga el pulgar en el área oscura situada sobre el pezón y descanse los dedos sobre el área oscura por debajo del pezón. Puede colocar la mano formando una “C”.
- Presione la mano hacia atrás en dirección al tórax y, lentamente, desplace los dedos juntos hacia el pezón.
- Extraiga la leche.
- Siga extrayendo la leche girando los dedos sobre el área oscura, con la mano formando una “U”.
- Continúe haciéndolo hasta que note que se ablanda el área que rodea el pezón. Esto facilitará a que el bebé se agarre del pecho.



## REGISTRO DE PAÑALES

### ¿Cómo saber si su bebé está recibiendo el alimento suficiente? ¡Cuenta los pañales!

Este registro le ayudará a hacer un seguimiento de lo bien que está lactando su bebé durante la primera semana. La deposición de su bebé cambiará en la medida que cambie la leche de usted.

Los días 1 y 2 su bebé hará una deposición negra, espesa y pegajosa. Para el día 3 cambiará a un tono café/verdoso. Para el día 4 cambiará a un color verde o amarillo. Para el día 5 su bebé deberá hacer una deposición de color amarillo.

Su bebé deberá tener aproximadamente un pañal Mojado (M) y 1 pañal con Deposición (D) por cada día de vida. Para el día 5 el bebé deberá tener 5 pañales Mojados y 3-4 pañales con Deposición en 24 horas.

Marque la M con un círculo cada vez que su bebé tenga un pañal Mojado. Marque la D con un círculo cada vez que su bebé tenga un pañal con Deposición. Está bien que el bebé use más pañales que los indicados en el registro siguiente. Simplemente añada una M o una D dependiendo del pañal usado.

Día 1	M	D								Deposición negra, espesa, pegajosa
Día 2	M	M	D	D						deposición de tono café/verdoso
Día 3	M	M	M	D	D	D				Verde o amarilla
Día 4	M	M	M	M	D	D	D			Verde o amarilla
Día 5	M	M	M	M	M	D	D	D	D	Amarilla
Día 6	M	M	M	M	M	M	D	D	D	Amarilla
Día 7	M	M	M	M	M	M	D	D	D	Amarilla



## AYUDA QUE PUEDE OFRECER EL PADRE O LA PAREJA DE LA MADRE

### Maneras de conectar con su bebé y calmarlo

- Acurrucar en el Cuello: Coloque cuidadosamente la cabeza del bebé en su cuello, poniendo su barbilla sobre la parte de arriba de la cabeza del bebé y cante o haga un murmullo profundo como un zumbido. Su voz vibra en la cabeza y los oídos de su bebé y lo calma.
- Déle un baño al bebé con agua tibia.
- Cántele canciones de cuna a su bebé para calmarlo.
- ¡Lleve a su bebé con usted! Cargue al bebé en un porta bebés frontal y salga a caminar.
- Abrazar: Coloque al bebé sobre su pecho, piel contra piel, poniendo la oreja del bebé sobre su corazón.
- Masaje Infantil: Usando una loción o aceite para masajes, dé masajes suaves al bebé empezando por los pies y subiendo suavemente hacia la cabeza.
- La Posición Football o Posición de Sujeción Lateral: Acueste al bebé en su antebrazo, con la cabeza del bebé cerca del doblez de su codo y con las piernas del bebé sobre sus manos. Un bebé relajado dejará que sus piernas y brazos cuelguen libremente.
- Flexiones para el bebé: Tome las piernas del bebé y dóblelas en dirección a su barriguita. Asimismo, muévale las piernas como si estuviera montando bicicleta. ¡Hágalo con mucho cuidado y suavemente!



### Lo que usted puede hacer por la madre que está lactando

- Apoye a la madre del bebé. Atienda al bebé y déle tiempo a la madre para que descanse y tenga tiempo para sus cuidados personales entre los periodos de lactancia.
- Compre comida preparada o prepárela en casa y encárguese de los quehaceres diarios.
- Aliente a la madre para que tome siestas.
- Mime a la mamá. Las mamás nuevas necesitan refrigerios adicionales y mucho líquido. Ofrezca y lléveselos.
- Esté atento a las necesidades que tenga la madre. No olvide que las nuevas mamás están cansadas y tienen cambios de humor debido a los cambios hormonales.
- Sea paciente y amoroso. Aliéntela para que busque la ayuda que necesita para continuar lactando. Se hace más fácil a medida que pasa el tiempo y los beneficios duran toda una vida.
- ¡Disfrute de su nueva familia!

Basado en un artículo *How Fathers and Partners Can Help* (Ayuda que Puede Ofrecer el Padre y la Pareja de la Madre) de William Sears, MD, médico y padre de 8 niños que gozaron de la lactancia materna.

## RECURSOS DE LACTANCIA MATERNA PARA RESIDENTES EN EL CONDADO DE ALAMEDA

RECURSO	INFORMACIÓN DE CONTACTO	NOTAS	TARIFAS
Asociados del Área de la Bahía para la Lactancia Materna (Bay Area Lactation Associates)	510-524-5521	Recomendación grabada sobre consultores de lactancia materna. Sólo en inglés	Tarifas
Asociación La Leche del Este de la Bahía (La Leche League East Bay)	510-496-6009 www.lalecheleague.org	Recomendación grabada sobre apoyo para madres dado por otras madres. Sólo en inglés.	Gratis
Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer (National Women's Health Information Center)	1-800-994-WOMAN (96626)	Línea Directa sobre Lactancia Materna (National Breastfeeding Help Line, Hora del Este)	Gratis

## GRUPOS DE APOYO SOBRE LACTANCIA MATERNA EN HOSPITALES

RECURSO	INFORMACIÓN DE CONTACTO
Alameda County Medical Center (Highland)	510-437-5195
Alta Bates/Summit Medical Center	510-204-6546
Eden Hospital	510-889-5045
St Rose Hospital	510-264-4044
Valley Care Health Systems	925-416-3598
Washington Hospital	510-494-7013

## MIEMBROS DEL PLAN DE SALUD

RECURSO	INFORMACIÓN DE CONTACTO	NOTAS
Alianza para la Salud de Alameda (Alameda Alliance for Health)	510-747-4577	Se habla varios idiomas. Las llamadas se devolverán en 24 horas.
Blue Cross Medi-Cal	1-800-231-2999	Línea telefónica sobre información general.
Kaiser Hayward	510-784-2804	Se habla varios idiomas. Las llamadas se devolverán en 24 horas.
Kaiser Oakland	510-752-7557	Se habla varios idiomas. Las llamadas se devolverán en 24 horas.

## PARTICIPANTES DE WIC

En los locales de WIC se habla varios idiomas. Deje un mensaje. Las llamadas se devuelven al final del día laboral, de lunes a viernes.	
Condado de Alameda, Eastmont	510-577-7058
Condado de Alameda, Hayward	510-670-5061
Condado de Alameda, Telegraph	510-595-6470
Servicios de Enfermería de Salud Pública de la Ciudad de Berkeley (City of Berkeley Public Health Nursing)	510-981-5390 - Línea Directa
La Clínica de la Raza	510-535-4110
Centro de Salud de Nativos Americanos (Native American Health Center)	510-434-5310
Pleasanton	925-462-2365
Centro de Salud Tiburcio Vasquez (Tiburcio Vasquez Health Center)	510-471-5913 ext. 3227
Centro de Salud del Oeste de Oakland (West Oakland Health Center)	510-302-3734

We thank the Native American Health Center WIC Program and La Clinica de la Raza WIC Program for supporting the printing of this Guide. WIC is a USDA Program and an equal opportunity employer.