

PLAN PARA DAR DE MAMAR

Nombre de la Paciente _____

Fecha _____

Nombre de la Especialista _____

Frecuencia de la alimentación

- Agarre a su bebé de manera que se verifique un contacto de piel con piel lo más que pueda. Esto calma a los bebés inquietos, despierta a los soñolientos y le ayuda a usted captar las primeras señales que indican que su bebé tiene hambre: se mueve mientras está dormido, los párpados del bebé se mueven como para parpadear, se lleva las manos a la boca o se chupa las manos. El llanto es una señal tardía y primero necesita calmar al bebé.
- Alimente cuando reciba las señales, de 8 a 12 veces en un período de 24 horas. Es posible que su bebé coma varias veces de seguido y luego duerma por un tiempo. ¡La práctica hace al maestro, y esto se aplica tanto a las madres como a los bebés!

Posición

- El cuerpo del bebé está completamente frente a usted, y la oreja, hombro y cadera del bebé están en línea recta.
- Agárrelo de manera que su piel y la piel del bebé estén en contacto, el cuerpo del bebé esté en contacto con su pecho, la barbilla del bebé elevada, para llegar al enganche y la nariz del bebé esté alineada con su pezón.
- Mantenga a su bebé en contacto muy cerca de usted, y sostenga sus hombros y espalda. Coloque las nalgas del bebé sobre su costado con firmeza.
- Si siente algún pellizco o dolor, traiga al bebé más cerca a su cuerpo. Si no mejora, engánchelo nuevamente para lograr una comodidad óptima. Si el bebé no se engancha en cinco minutos, pare. Extraígase leche con la bomba y alimente a su bebé con la leche extraída. Use fórmula si es necesario.

Enganche

- Boca bien abierta
- Lengua por encima del borde de las encías inferiores
- Labios estirados hacia afuera
- Comodidad y sensación de jalón o tirón. Refiérase a la Guía para Ayudarle a Amamantar.

Duración

- Permita que el bebé termine el primer seno y luego ofrízcale el segundo. Es posible que el bebé sólo coma de un seno.
- Masajee y comprima su seno mientras amamanta a su bebé para aumentar el flujo de leche.
- Escuche que el bebé haga pasar ó trague leche frecuentemente.

Seguimiento a eliminación

- Registre la cantidad de pañales mojados/sucios de su bebé en las páginas 18-19 de su folleto.

Cuidado del pezón/seno

- Dese masajes y extraígase leche manualmente.
- Coloque unas cuantas gotas de su leche sobre su pezón y areola.
- Déjelos al aire libre de 10 a 20 minutos.
- Use las conchas como se le explicó. No las use mientras duerme.
- Use Lansinoh 3 veces al día con moderación y sólo sobre la piel afectada.
- Use una solución de agua con sal después de cada alimentación, si es necesario. Enjuáguese y séquese con pequeños toquitos. Colóquese gotas de su leche extraída.
- Use presión inversa para minimizar cualquier hinchazón areolar (refiérase a la Guía para Ayudarle a Amamantar).

Frecuencia de la extracción con bomba

- Colóquese compresas tibias, dese masajes y extraígase leche manualmente antes de usar la bomba para aumentar el flujo de leche.
- Extraígase leche con la bomba de 8 a 10 veces en un período de 24 horas.
- Use la bomba de 12 a 15 minutos si es doble (ambos senos a la vez), ó 15 minutos en cada lado si emplea una bomba singular.

Suplementos alimenticios

- No son necesarios en este momento
- Suplemento – ofrezca la cantidad de lecha extraída y suficiente fórmula, de ser necesarios, que sumen un total de _____:

Seguimiento recomendado

- Proveedor pediátrico
- Ginecólogo/Enfermera Partera Certificada (CNM, por sus siglas en inglés)
- Visita ambulatoria sobre lactancia. Lláme a la Línea Tibia (Warm Line) Línea telefónica de información y apoyo en Español al 1-888-446-8537.