



# CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

## Lactancia [Breast-Feeding]

### Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

La lactancia tiene muchos beneficios. Puede reducir las probabilidades de que su bebé tenga infecciones. También puede prevenir problemas futuros, como la diabetes y la hipercolesterolemia. Amamantar también le ayuda a crear lazos con su bebé.

La American Academy of Pediatrics recomienda amamantar al bebé al menos durante un año. Para algunas mujeres puede resultar difícil, pero amamantar a su bebé aunque sea por menos tiempo, es un beneficio para su salud y la de su bebé. Durante los primeros días después del nacimiento, sus senos producen un líquido espeso y amarillo llamado calostro. Este líquido le suministra a su bebé nutrientes y anticuerpos contra las infecciones. Es todo lo que los bebés necesitan durante los primeros días después del nacimiento. Sus senos comenzarán a llenarse de leche pocos días después del nacimiento.

Amamantar es una destreza que mejora con la práctica. Es normal tener algunos problemas. En algunas mujeres, los pezones se agrietan y duelen, se obstruyen los conductos lácteos o hay infección de los senos (mastitis). Sin embargo, si alimenta a su bebé cada hora o cada dos horas durante el día, y usa buenos métodos de amamantamiento, es posible que no tenga estos problemas. Si estos problemas aparecen, se pueden tratar y puede continuar amamantando.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Amamante a su bebé cada 1 a 2 horas durante el día por los primeros 3 a 4 meses. Esto le permitirá mantener un suministro de leche.
- Ponga una almohada o una almohada de lactancia en su regazo para apoyar los brazos y a su bebé.
- Sostenga a su bebé en una posición cómoda.
  - Hay varias maneras de sostener al bebé. Una de las posiciones más comunes es la de tipo cuna. Un brazo sostiene al bebé con la cabeza en el ángulo del codo. La mano

## Lactancia [Breast-Feeding] (page 2)

abierta sostiene las nalgas o la espalda del bebé. El estómago de su bebé reposa sobre el suyo.

- Si le han hecho una cesárea, pruebe sostenerlo como si fuera un balón de fútbol americano. Esta posición mantiene a su bebé alejado de su estómago. Ponga a su bebé debajo del brazo, con el cuerpo del lado que lo vaya a amamantar. Sostenga la parte superior del cuerpo de su bebé con el brazo. Con esa mano puede controlar la cabeza del bebé para acercarle la boca a su seno.
- Pruebe posiciones distintas en cada sesión de alimentación. Si tiene problemas, pídale ayuda a su médico, otro profesional clínico o a un consultor de lactancia.
- Para lograr que su bebé se prenda al pezón:
  - Sostenga el seno poniendo los dedos por debajo y el pulgar por encima de éste (sostener como una ce). Toque suavemente con el pezón la parte media del labio inferior de su bebé. La boca de su bebé debería abrirse de manera amplia, como si estuviera bostezando.
  - Cuando el bebé abra la boca, coloque rápidamente al bebé sobre el pezón y la areola (el círculo oscuro alrededor del pezón). La boca de su bebé debería cubrir todo el pezón y toda la areola o la mayor parte de ella. Cuando el bebé comience a succionar, es posible que sienta un hormigueo en el seno.
  - Cuando el bebé se prende al seno, es posible que sienta una pequeña incomodidad, sobre todo los primeros días. Si la incomodidad no desaparece luego de algunos segundos, retire al bebé del seno poniendo con suavidad un dedo en el borde de la boca del bebé para interrumpir la succión. Trate de que su bebé se vuelva a prender. Si eso falla, pruebe otra posición. Pídale ayuda a su médico, otro profesional clínico o a un consultor de lactancia si tiene problemas para que su bebé se prenda al seno.
  - Si el seno le obstruye la nariz al bebé, eleve las caderas del niño o empuje con suavidad su cabeza hacia atrás, de tal manera que el borde de una fosa nasal quede libre para respirar. No presione su seno para liberar la nariz de su bebé. Esto puede hacer que le duela el pezón.
- Usted sabrá que su bebé se está alimentando bien si:
  - Su boca cubre buena parte de la areola y los labios se fruncen hacia afuera.
  - La barbilla y la nariz descansan sobre su seno.
  - La succión es profunda, rítmica y con pausas cortas.
  - Puede ver y oír cómo traga su bebé.

## Lactancia [Breast-Feeding] (page 3)

- No siente dolor en el pezón.
- Si su bebé sólo toma de un seno en cada sesión, comience la siguiente en el otro.
- Cuando necesite retirar al bebé de su seno, póngale un dedo en el borde de la boca. Empuje el dedo entre las encías del bebé para interrumpir la succión con suavidad. Si usted no interrumpe la succión antes de retirar al bebé, los pezones le pueden doler, agrietarse o lesionarse.
- Luego de alimentar a su bebé, dele palmaditas suaves en la espalda para que pueda sacar el aire que haya tragado. Después de que el bebé eructe, vuélvase a ofrecer el mismo seno o el otro. A veces, el bebé querrá continuar alimentándose después de haber eructado.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y de su seguridad.** Como participante en su atención médica, usted puede hacer cosas como asistir a todas las visitas programadas, asegurarse de saber los resultados de todos los exámenes y las pruebas de laboratorio que le indiquen como parte de su atención y mantener una lista personal actualizada de los medicamentos que está tomando. Infórmese sobre cómo ponerse en contacto con nosotros entre visitas y llame a su médico u otro profesional clínico si tiene señales de problemas.

### ¿Cuándo debe llamar a su médico u otro profesional clínico?

Llame a su médico u otro profesional clínico si:

- Tiene señales de infección en el seno, como:
  - Un bulto enrojecido y sensible al contacto o la presión, que no desaparece después de amamantar.
  - Enrojecimiento o calor en el seno.
  - Dolor de cabeza, fiebre, escalofríos o síntomas similares a los del resfriado.
  - Pezones adoloridos que están muy enrojecidos muy rosados.
  - Punzadas o ardor en el seno durante cada sesión de amamantamiento o entre ellas.
- Su bebé tiene dificultades para prenderse al seno.
- Usted continúa sintiendo dolor o incomodidad al amamantar.
- Su bebé no ha alcanzado el peso que tenía al nacer después de 2 semanas.
- Su bebé moja menos de 2 ó 3 pañales diarios.
- Tiene preguntas o inquietudes acerca de los medicamentos o alimentos que puede consumir.

## Lactancia [Breast-Feeding] (page 4)

### ¿Cómo puede encontrar más información sobre la lactancia?

- *Entre en:* [members.kp.org](http://members.kp.org). Busque **lactancia** en la **Enciclopedia de la salud**.
- *Busque en:* La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- *Escuche:* Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente: 1-800-332-7563. Para una lista de temas, vaya a [members.kp.org](http://members.kp.org) y busque el **Teléfono de la salud**.

*Instrucciones de cuidado adaptadas por Kaiser Permanente de Healthwise, Incorporated ©2006. Todos los derechos reservados.*