

- Lave sus manos, antes de tocar al bebé. Vigile que el personal se lava las manos. No tenga miedo en recordarles que lo hagan si ve que no lo hacen.
- La leche materna es importante si su bebé es prematuro o si sufre de alguna enfermedad. La enfermera puede enseñarle cómo extraer su leche si su bebé no puede alimentarse directamente del pecho.
- Antes de salir del hospital, pregunte a la enfermera si conoce de grupos de apoyo en su zona.
- Dar el pecho puede ser un poco incomodo al principio y no tiene por qué doler. Si siente dolor, pida ayuda.

## DESPUES DE DEJAR EL HOSPITAL

La vida cambia con la llegada de una bebé. Durante las primeras semanas la mayoría de los bebés no comen ni duermen a horarios regulares. Estos consejos podrán ayudar a continuar dando el pecho una vez en casa:

- Descanse mientras el bebé duerme. Alimente al bebé cada 2 horas.
- Programe una cita lo antes posible con el pediatra después de haber dejado el hospital.
- Mantenga al bebé cerca. Así lo podrá escuchar cuando llore.
- Si usted se enferma, siga amamantando a su bebé. Dígale al médico que lo está lactando y siga sus recomendaciones.
- Pregunte acerca de los recursos disponibles para ayudarla a seguir lactando después de su estadía en el hospital.
- Si tiene preguntas, hable con un experto. No sienta vergüenza si necesita pedir ayuda. Aunque haya amamantado antes, cada bebé es diferente. Siempre hay gente dispuesta a ayudarla para que pueda amamantar.

---

**Manatí Medical Center**  
 Calle Hernández Carrión, Urb. Atenas  
 Manatí, Puerto Rico  
 Programa Educación a Paciente y Familia  
 abril 2018



## LO QUE NECESITAS SABER ACERCA DE LA LACTANCIA MATERNA

Speak Up  
 By:  
 Joint Commission

La información que se provee en este folleto es solo con fines educativos. Es importante que siempre consulte a su médico sobre la condición, tratamientos, seguimientos y servicios.

## **ANTES DE IR AL HOSPITAL**

Aprenda sobre la lactancia materna.

- Vaya a clases de lactancia materna.
- Pregunte a amigas o familiares que hayan lactado si puede llamarlas cuando necesiten ayuda o apoyo.
- Hable con su médico o enfermera acerca de la lactancia. Dígale que desea lactar a su bebé al momento del nacimiento, a menos que exista una contraindicación médica.
- Pregunte si existen grupo de apoyo de lactancia en el hospital.
- Pregunte si el hospital cuenta con personal adiestrado en lactancia materna.

## **EN EL HOSPITAL**

Es importante dejar saber que desea lactar a su bebé. Informe a la enfermera o al médico que quiere dar el pecho lo más pronto posible después del nacimiento.

## **PARA MANTENER UNA LACTANCIA EXITOSA:**

- Pida que coloquen a su bebé sobre usted (piel contra piel) en cuanto nazca. El contacto de la piel ayuda a que su bebé mantenga una temperatura y una respiración normal.
- Pregunte al médico si puede lactar antes de que se lo lleven para hacer los exámenes a su bebé.
- Usted puede amamantar aunque haya dado a luz a más de un bebé en el mismo parto.
- Si le hicieron una cesárea, usted puede amamantar a su bebé a menos que exista alguna contraindicación médica.

- Los cuartos del área de Materno Infantil de Manatí Medical Center permite que el bebé se quede con su madre durante la estadía, esto facilitará a la lactancia y al apego mamá y bebé.
- Notifique al personal que no quiere que se le dé a su bebé fórmula a menos que exista una razón médica.

## **ES NECESARIO SABER CÓMO PUEDE OBTENER EL APOYO QUE NECESITA PARA LACTAR EN EL HOSPITAL.**

- Pida a la enfermera que le ayude a pegar el bebé. La enfermera verificará si su bebé cogió bien el pecho y está tomando la leche.
- Si tiene problemas en dar el pecho, pida ayuda a la enfermera.
- Hable con su médico o enfermera acerca de lo que usted debe comer o beber mientras esté lactando.