



## AMAMANTAR A SU BEBÉ

### Consejos para Aumentar el Suministro de Leche

Para establecer un gran suministro de leche y un buen aumento de peso para su bebé, continúe amamantando a pedido inmediatamente después del nacimiento. Esto significa ofrecer el pecho a cualquier signo de señales de hambre. Las señales de hambre pueden incluir: Llevar las manos a la boca, sacar la lengua, girar la cabeza de lado a lado y abrir la boca, enraizar, buscar pezón o llorar. Muchos bebés amamantados quieren estar en el pecho con frecuencia (10-15 veces al día o más).

#### ¿Qué es la alimentación en frecuente?

A veces, los bebés quieren alimentarse en frecuente (es decir, solo los alimentaste y los dejaste, se despiertan y lloran y actúan como si quisieran comer de nuevo, incluso si solo han pasado 20 minutos desde la última alimentación). La alimentación en frecuente es normal y es la forma de la Madre Naturaleza de aumentar su suministro de leche.

#### ¿Está bien usar chupetes durante la lactancia?

Los chupetes pueden interferir con una relación de lactancia exitosa porque pueden ofrecerse EN LUGAR del pecho cuando el bebé muestra señales de hambre (como llorar). Sin embargo, si el bebé acaba de ser alimentado y no quiere alimentar, ¡entonces está absolutamente bien usar un chupete!

*Es CRUCIAL mantenerse hidratado y alimentado mientras amamanta. Inmediatamente después del nacimiento no es el momento de tratar de perder el peso de su embarazo. Asegúrate de tratar de comer 2.000 calorías al día y beber 3-4 litros de agua al día — lo que significa beber 12-16 onzas. ¡cada 3 horas durante el día!*

Si no causa demasiado estrés y si tiene tiempo, es una buena idea extraer leche una o dos veces al día DESPUÉS de alimentar a su bebé. Un buen momento para comenzar es una vez que llegue la leche. (También puede extraer leche antes de que llegue su leche para tratar de ayudar a que su leche entre más rápido, ¡pero no se sorprenda si apenas obtiene leche o nada! ¡Esto es normal!). Esto ayuda a vaciar completamente los senos una o dos veces al día y alienta a su cuerpo a producir más leche. Un extractor de leche eléctrico doble y un sujetador de extracción manos libres le permitirán masajear sus senos mientras bombea, lo que ayuda a vaciar más completamente sus senos.

Puedes buscar en google “Hands on Pumping” para encontrar un video de la Universidad de Stanford y aprender más sobre cómo hacerlo. Milkies Milk Saver el extractor de leche de silicona Haakaa se pueden utilizar en el pecho opuesto mientras amamanta para recoger la leche también. El dispositivo de ahorro de leche simplemente recogerá su leche bajada, mientras que el Haakaa realmente estimulará su pezón y podría causar más decepción y ayudar a aumentar su suministro.



Un último método para ayudar a aumentar el suministro, antes del nacimiento (algo que definitivamente debe discutir con su obstetra primero), es una estimulación prenatal del pezón después de 37/38 semanas. Puede hacerlo con un extractor de leche eléctrico o manual. No espere obtener leche y si esto causa mucho dolor en el pezón, entonces pare, no queremos dañar sus pezones antes de que el bebé los necesite.

## Extractors de Leche

La bomba Baby Buddha es una de las bombas más eficientes y tiene la succión más fuerte. Esta es una bomba relativamente nueva y por lo tanto no suele estar cubierta por los seguros, pero esto puede estar cambiando. Otras bombas que son grandes pero menos fuertes incluyen la bomba Medela en Style Advanced (la principal que verá en Airway Oxygen o CareLinc) y la bomba Spectra S1 o S2. Visite [breastpumps.byramhealthcare.com](http://breastpumps.byramhealthcare.com) para ver todas las opciones de bombeo que tiene con su seguro específico.

## Accesorios

Simple Wishes tiene un sujetador de gran bombeo. También puedes cortar agujeros en un viejo sujetador deportivo. Siempre debes, si es posible, usar un sujetador de bombeo. Esto le permite masajear sus senos mientras bombea, lo que ayuda a vaciarlos más completamente. Enfermería puede ser difícil. Con el fin de ayudar a que se sienta más natural, asegúrese de comprar una almohada "My Brest Friend" o "Boppy" antes de la entrega. Esto hace que la enfermería sea mucho más fácil.



## Consejos para el dolor en el pezón

Para cualquier dolor en el pezón, use crema de Lanolin en los pezones después de cada alimentación. Es seguro que el bebé coma, por lo que no es necesario lavarlo antes de volver a enganchar al bebé.

Lanolin se puede comprar sin receta en la mayoría de las farmacias, Target, Meijer, Amazon, etc.

Otra gran crema para pezones es Earth Mama Nipple Butter.

## Almacenamiento de Leche

Hay muchas opciones de cómo puede almacenar su leche materna. Lansinoh, Medela y Kinde son algunos. Solo depende de su preferencia. Algunos sistemas le permiten bombear directamente en las bolsas, mientras que otros necesitan bombear en las botellas y luego verter la leche en la bolsa.

### Pautas de almacenamiento según las recomendaciones de los CDC

Tipo de Leche Materna	Ubicación de Almacenamiento y Temperaturas		
	La Cubierta 77°F (25°C) o más frío (la temperatura ambiente)	El Refrigerador 40°F (4°C)	El Congelador 0°F (-18°C) o más frío
Recién expresado o bombeado	Hasta <b>4 horas</b>	Hasta <b>4 días</b>	Dentro de <b>6 meses</b> es mejor Hasta <b>12 meses</b> es aceptable
Descongelada, Previamente Congelados	<b>1-2 horas</b>	Hasta <b>1 días</b> (24 horas)	<b>NUNCA</b> vuelva a congelar la leche humana después de que se haya descongelado
Restos de una Alimentación (El bebé no terminó el biberón)	Usar dentro de las <b>2 horas</b> después de que el bebé haya terminado de alimentarse		

## Compartir Leche

Human Milk 4 Human Babies (Michigan)

## Recursos Adicionales

Un sitio web gree con información confiable sobre la lactancia materna y la extracción de leche es KellyMom.com.

Holland Hospital Consultores en Lactancia: 616.394.3269

Spectrum Health Zeeland las Clases: 616.748.2834