



Lista de verificación para la lactancia materna

Utilice esta lista para notar si su bebé está recibiendo suficiente leche materna:



| | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| ¿Es su bebé alerta y activo? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ¿Es su bebé feliz después de la lactancia? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ¿Amamanta Usted a su bebé por lo menos 8 veces cada 24 horas? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ¿Usted ve a su bebé tragar durante la lactancia? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| Al tercer día, ¿depone su bebé al menos tres veces al día? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| <i>Al quinto día, su bebé:</i> | | |
| ● ¿Pesa hasta 10 por ciento de su peso al nacer? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ● ¿Hace deposiciones amarillas en lugar de negras? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ● ¿Tiene orina clara o amarilla pálida? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| ● ¿Moja seis o más pañales al día? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |
| Por los días 10-14, ¿su bebé ha vuelto a su peso al nacer? | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> |

Si su respuesta es "No" a cualquiera de estas preguntas, Usted necesita hablar con una enfermera acerca de la lactancia materna. Una enfermera puede ayudarle para que amamante mejor a su bebé.

Llame a este número para hablar con una enfermera acerca de la lactancia:

Remisión:



Progresión de la lactancia materna

Al nacer:

- Este puede ser el mejor momento para amamantar a su bebé por un par de días.
- Amamantar con frecuencia aumentará su producción de leche.
- Hable con una enfermera acerca como su bebé se “agarra” al pezón.

1-4 días:

- Su bebé podría preferir dormir en lugar de comer. Ayude a aumentar su producción de leche mediante la eliminación del “calostro” de sus senos. El calostro es la primera leche producida. Extraer esta primera leche a mano o con un sacaleches es bueno si su bebé no está comiendo bien.
- Asegúrese de que su bebé está comiendo cada tres horas. Puede que tenga que despertar a su bebé para comer. Es importante que su bebé coma al menos ocho veces cada 24 horas.
- Si no logra percibir si su bebé está comiendo bien, asegúrese de hablar con una enfermera.
- Siga el registro de lactancia que el hospital le dio. Le indicará si su bebé está comiendo bien.
- Programe la primera visita de su bebé al médico.



3-5 días:

- Mantenga sus pechos vacíos por lactancia o bombeo. Esto evitará que sus senos se llenen demasiado. Los bebés pueden tener problemas “agarrándose” al pezón en un seno muy lleno.
- Si sus pechos se hinchan y vuelven sensibles, Usted puede aplicar alternadamente compresas calientes y frías para sentirse mejor.
- Usted debe comenzar a ver y escuchar a su bebé succionar y tragar. Esto muestra que su bebé está comiendo bien.
- Sus pezones podrían presentar dolor. Use crema de lanolina o apósitos de hidrogel para ayudar con el dolor. Los puede encontrar en su farmacia.

6-10 días:

- Cualquier dolor en el pezón debe desaparecer en este punto.
- Su bebé debe ser feliz después de comer. Sus senos podrían sentirse más suaves después de una comida. También podrían gotear entre las comidas. El goteo por lo general desaparece después de algunas semanas.
- Su bebé debe tener 6-8 pañales mojados y 3-4 deposiciones todos los días. Esto debe continuar durante los primeros dos meses de vida.
- Debe continuar amamantando 6-8 veces cada 24 horas. Sin embargo, su bebé puede tener un intervalo de 5 horas entre las comidas cada día.
- A los 14 días, su bebé debe haber vuelto a su peso al nacer.

*Si usted tiene algún problema, por favor llame a una enfermera de lactancia materna.
La enfermera puede ayudarle para que amamante mejor a su bebé.*

Para obtener más ayuda, llame a la **Línea de Ayuda de Lactancia Materna de Arkansas** al **1-800-445-6175** (Arkansas Breastfeeding Helpline) 24 horas al día / 7 días a la semana. Es gratis y cualquier persona puede llamar.

La línea de ayuda es ofrecida por WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños).



Baptist Health



This triage guide developed by
Jessica Donahue, RN, IBCLC with a grant from:

For a Healthier Arkansas
An Endorsed Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

ESTE MATERIAL FUE ELABORADO POR LA FUNDACIÓN PARA LA ATENCIÓN MÉDICA ARKANSAS INC. (AFMC) BAJO CONTRATO CON EL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS DE ARKANSAS, DIVISIÓN DE SERVICIOS MÉDICOS. EL CONTENIDO PRESENTADO NO REFLEJA NECESARIAMENTE LA POLÍTICA DEL ARKANSAS DHS. EL DEPARTAMENTO DE ARKANSAS DE SERVICIOS HUMANOS CUMPLE CON LOS TÍTULOS VI Y VII DE LA LEY DE DERECHOS CIVILES.