

REGISTRO DIARIO DE ALIMENTATION MATERNA

Nombre del bebé _____ Fecha que nació _____ Hora que nació _____

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium

- ☺ Marque con un círculo la hora que coma su bebé.
- ☺ Marque con un círculo **M** cada vez que cambie **un pañal mojado**.
- ☺ Marque con un círculo **S** cada vez que le cambie **un pañal sucio**.
- ☺ Si marcas con un *círculo* todas las **M** y las **S** y llevas la meta de cada día, tu sabrás que tu bebé esta recibiendo suficiente leche.

Guía de Lactancia

10 cosas que las madres deben saber antes de dejar el hospital.
¿Alguna pregunta? Pregunte a su enfermera o consultora de lactancia antes de regresar a casa.

META				
DIA 1	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AM 6 7 8 9 10 11 12 día</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche</td> </tr> </table>	AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche	amamanta lo más pronto posible no botellas no chupetes
AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche			
	Pañales mojados: M M Pañales sucios (deposición negra, <i>meconium</i>) S			
DIA 2	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AM 6 7 8 9 10 11 12 día</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche</td> </tr> </table>	AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche	alimenta seguido: 8-10 veces no botellas no chupetes
AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche			
	Pañales mojados: M M M Pañales sucios (deposición negra o café) S S			
DIA 3	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AM 6 7 8 9 10 11 12 día</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche</td> </tr> </table>	AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche	8-12 comidas sientes tus pechos llenos calostro comienza a cambiar a leche
AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche			
	Pañales mojados: M M M M Pañales sucios (deposición verde o amarilla) S S			
DIA 4	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AM 6 7 8 9 10 11 12 día</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche</td> </tr> </table>	AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche	8-12 comidas sientes tus pechos llenos-el calostro cambia a leche
AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche			
	Pañales mojados: M M M M Pañales sucios (deposición amarilla) S S S			
DIA 5	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AM 6 7 8 9 10 11 12 día</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche</td> </tr> </table>	AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche	8-12 comidas ya tienes leche!
AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche			
	Pañales mojados: M M M M M Pañales sucios (deposición amarilla) S S S			
DIA 6	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AM 6 7 8 9 10 11 12 día</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche</td> </tr> </table>	AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche	8-12 comidas
AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche			
	Pañales mojados: M M M M M M Pañales sucios S S S S			
DIA 7	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">AM 6 7 8 9 10 11 12 día</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche</td> </tr> </table>	AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche	8-12 comidas
AM 6 7 8 9 10 11 12 día	PM 6 7 8 9 10 11 12 AM 1 2 3 4 5 noche			
	Pañales mojados: M M M M M M Pañales sucios S S S S			

- 1. Cómo colocar a su bebé al pecho y ayudarlo a agarrar el pecho cómodamente:**
(Si el pecho de la madre es lo primero y único que recibe el bebé - sin chupetes ni biberones – aprenderá más fácil y rápido a amamantar .)
 - ☺ Coloque al bebé sobre almohadas a la altura de sus senos, acostado de lado, las rodillas del bebé tocándole su cuerpo.
 - ☺ Acaricie el labio inferior de su bebé con su pezón.
 - ☺ Cuando el bebé abra G-R-A-N-D-E su boquita, como al bostezar, rápidamente tráigalo hacia usted, colóquelo en su pecho.
 - ☺ El bebé deberá tener el pezón y toda o casi toda la aureola en su boca (La aureola es la piel oscura alrededor de su pezón.)
 - ☺ No empuje hacia usted sólo la cabeza del bebé; traiga el cuerpo entero de su bebé hacia usted.
 - ☺ El bebé debe tener la nariz y la barbilla (mentón) tocando el seno. El bebé puede respirar con la nariz tocando el seno.

Si hay momentos de incomodidad muy prolongados, o si el bebé sólo succiona en su pezón – sin la aureola - interrumpa la succión con su dedo, aparte al bebé y trate de nuevo. Repetidos intentos podrían ser necesarios. Su enfermera o consultora de lactancia le ayudarán y le demostrarán otras posiciones.

2. Cada cuánto tiempo debo amamantar:

Un recién nacido necesita ser amamantado al menos de 8 a 12 veces en 24 horas. Para amamantar exitosamente es importante dar el pecho cada vez que el bebé este hambriento. Usualmente esto es cada 1 ½ hora a 3 horas (tiempo tomado desde el comienzo de una lactada hasta la otra.) Algunos bebés prefieren comer seguido en pocas horas y luego tener una siesta prolongada. *Guíese por su bebé.*

3. Cuánto tiempo en cada lado:

Deje el bebé en el primer pecho que le ofrezca hasta que no succione o trague más, aún cuando usted le de un masaje al seno. Luego amamántelo del otro pecho si el bebé está despierto. Si su bebé está satisfecho, está bien si sólo es amamantado de un pecho a la vez. Deje que el bebé decida cuando terminar de ser amamantado. El sacará el pezón de su boca o se quedará dormido. La buena posición y no el límite de tiempo es lo que previene el dolor o irritación.

4. Cómo saber que el bebé está listo para ser amamantado:

Vigile a su bebé para conocer las señales de que tiene hambre, aún cuando duerme. Trate de alimentarlo antes que comience a llorar. Observe y escuche:

- ☺ Movimientos de succión de la boca y la lengua
- ☺ Aumento de movimientos corporales, especialmente movimientos de las manos a la boca, etc.
- ☺ Pequeños sonidos (como balbuceos)
- ☺ Llanto (señal tardía para amamantar)

5. Cómo saber que su bebé está tragando

Su bebé deberá tragar después de varias succiones al pecho. Usted podrá decir que traga si:

- ☺ Le oye tragar
- ☺ Le ve tragar
- ☺ Ve la garganta del bebé moverse
- ☺ Sus pechos se sienten blandos luego de amamantar a su bebé

6. Cómo tratar los pechos hinchados:

En el tercer (3) o cuarto (4) día luego del parto, sus pechos podrían sentirse bien llenos, tibios y hasta irritados; está es una buena señal de que su leche se está produciendo, pero podría temporalmente incomodarla y desalentarla. Esto pasará en 24 a 48 horas

- ☺ Colóquese compresas de agua tibia o caliente sobre sus senos por poco tiempo antes de darle el pecho a su bebé para estimular el flujo de leche
- ☺ Sáquese un poco de leche antes de amamantar a su bebé para ablandar el área del pezón (aureola)
 - *Coloque su pulgar y demás dedos detrás del área oscura que rodea al pezón (aureola)*
 - *Presione hacia atrás en dirección al pecho (hacia el cuerpo)*
 - *Presione juntando sus dedos, manteniéndolos detrás de la aureola - no apriete el pezón*
 - *Mueva los dedos a otra área de la aureola y repita este procedimiento*
- ☺ Colóquese compresas frías entre una sección y otra de amamantamiento para reducir la hinchazón
- ☺ Amamante a su bebé tantas veces como sea posible No deje de amamantar

7. Amamantar sin horario fijo ni suplementos es importante en las primeras 3 a 6 semanas:

Los bebés saludables y de término completo - 9 meses-, no necesitan botellas de agua o fórmula a menos que haya una razón médica. La primera leche, llamada calostro, es la comida perfecta para su recién nacido, y está presente en las cantidades perfectas. Las botellas –mamaderas - podrían interferir con el aprendizaje del bebé amamantado y con su suplemento de leche. Si su bebé debe tener botella por razones médicas, pregúntele a su enfermera o consultora de lactancia por ayuda especial para lograr que el bebé sea amamantado nuevamente.

Cada vez que su bebé es amamantado, el “habla” con su cuerpo dejándole saber cuanta hambre tiene, y cuanta leche necesita. Su cuerpo “escucha” y responde hormonalmente produciendo la cantidad correcta de leche. Si horarios estrictos o suplementos de botellas interfieren, su cuerpo no producirá la cantidad de leche que su bebé necesita.

Una vez bien establecido el amamantamiento, entre 3 a 6 semanas, botellas de leche materna—que usted se saque—podrían ser introducidas sin comprometer la lactancia. La Academia Americana de Pediatría recomienda que sólo se dé leche materna por los primeros 6 meses para obtener máxima protección contra alergias y enfermedades.

8. Como guardar su leche:

- ☺ Utilice un envase limpio (botellas de bebé o bolsas plásticas para biberones)
- ☺ Escríbale la fecha
- ☺ Refrigérela hasta tres (3) días
- ☺ Congélela hasta tres (3) meses. Descongele bajo agua tibia (nunca en el horno de microondas ni en la estufa) y agítela para mezclar todo nuevamente

9. Donde conseguir ayuda si tiene problemas amamantado a su bebé luego de dejar el hospital.

Su enfermera le dará una lista de recursos locales para conseguir apoyo o ayuda mientras amamante a su bebé.

10. Como saber si su bebé esta tomando suficiente leche:

El número de pañales mojados y sucios cada día le dirá si su bebé esta tomando suficiente leche. La tabla en la última página será su guía para la primera semana. Si su bebé es alimentado de ocho (8) a doce (12) veces al día (en 24 horas), y tiene el número de pañales mojados y pañales sucios enumerados en la tabla para cada día, puede estar segura que su bebé esta tomando suficiente leche.

(Puede ser difícil saber si un pañal desechable esta realmente mojado – poniendo una hoja de papel toalla o una servilleta en cada nuevo pañal le dejará saber cuando el bebé ha hecho pipi.)

Luego del séptimo (7) día, su bebé debe continuar teniendo al menos seis (6) pañales mojados y tres (3) pañales sucios cada 24 horas. Por el segundo mes, el patrón podría cambiar a menos pañales sucios.

Llame a su proveedora de salud si el BEBE:

- ❖ Tiene menos pañales mojados o sucios que los demostrados en la tabla
- ❖ Es amamantado menos de 8 veces en 24 horas
- ❖ Duerme mucho tiempo y es difícil despertarlo para que coma

O si MAMA:

- ❖ Tiene los pechos hinchados con fiebre, escalofríos, o dolores musculares

Reviewed by:

Alicia Dermer, MD, IBCLC, Asst. Clinical Professor of Family Medicine, UMDNJ

Ruth Lawrence, MD, Professor of Pediatrics, Obstetrics & Gynecology, Univ. of Rochester School of Medicine

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium 125 Leonardville Rd. Belford, NJ 07718 732 787-3684

njBreastfeedingHelp.org

5/03