

EL BEBÉ ESTÁ POR LLEGAR

Mamá, usted está por tener a su bebé en sus brazos después de haber esperado todos estos meses.

Aquí presentamos algunas de las cosas que necesita saber durante su estadía en el hospital mientras comienza a amamantar a su bebé.



Erlanger Lactation Support 778-6247
Erlanger East Lactation Support 778-8459
WIC* Breastfeeding Support 209-8321

**Women, Infants and Children*



MEJOR ALIMENTO TERCER TRIMESTRE

Tomando una Decisión Informada



"Un bebé es un pequeño pedazo del cielo en la tierra."

Cuidado piel a piel

Tan pronto nazca su bebé, lo colocarán sobre su pecho después de que lo sequen. Llamamos esto "Cuidado piel a piel" y esto ocurrirá para todos los bebés no importa cual es la forma en que lo va a alimentar su mamá, con tal de que ni usted ni su bebé necesiten atención médica especial.

Las investigaciones demuestran que este tipo de cuidado para su bebé no solamente fomenta la vinculación afectiva sino que también ayuda a estabilizar la transición del bebé desde el útero hacia el mundo de afuera. ¡Los bebés que se mantienen piel a piel con sus padres lloran menos, duermen mejor y se mantienen más calientes que los que están arropados con una cobija!

Amamantar pronto después del parto es el momento ideal para alimentarlo/a por primera vez, debido a que su bebé generalmente está atento e interesado en amamantar. De hecho, fomentamos que continúen dándole cuidado piel a piel lo más posible durante su estadía en el hospital. ¡Hasta el papá también lo puede hacer! Si su bebé no muestra interés en amamantar de inmediato después del parto, no se preocupe. Sosteniendo a su bebé piel a piel sobre su pecho (y cubierto de cobijas para mantenerlo caliente) su bebé muy pronto demostrara interés en alimentarse.

La "Hora Dorada"

La mayoría de los bebés están atentos y comenzaran a demostrar interés en comer una hora después de nacer. Llamamos este tiempo especial la "Hora Dorada" y no separamos las mamás, los papás y los bebés durante este tiempo para que puedan conocerse mejor.

La familia extendida es importante y fomentamos que ellos anticipen cargar el nuevo ser precioso después de que ustedes hayan pasado la "Hora Dorada" con su bebé. Después de un par de horas, puede ser que usted esté lista para dormir después de su ardua labor y su familia puede cargar y mecer a su bebé durante este tiempo para que usted y el papá puedan tener un merecido descanso.

Quedándose en la habitación

Fomentaremos que usted mantenga su bebé en su habitación todo el tiempo- llamamos esto "quedándose en la habitación". Este tiempo que pasan juntos la ayudará a ponerse más comfortable con el cuidado de su nuevo bebé. Quedándose en la habitación ayudará al bebé a regular los latidos del corazón, mantener su temperatura y a regular su ciclo de sueño porque sabe que usted está cerca.

La salas de los recién nacidos tienen luces, ruido y otras distracciones que interfieren con los ritmos corporales del bebé. Aunque parezca mentira, muchas de las mamás nuevas duermen mejor cuando el bebé está en la habitación. Manteniéndoles juntos ayuda para que la mamá se ponga de acuerdo con los ciclos de dormir del bebé.

¿Cuándo está listo para comer el bebé?

Muy pronto aprenderá las señales que demuestran cuando el bebé está listo para



amamantar. Cuando noten los "momentos de hambre" deben responder alimentando al bebé. Algunas de estas señales son que se lame los labios, dan vuelta la cabeza de lado en lado y se colocan el puño en la boca. Cuando lloran esa es una señal de hambre un poco tardía y también puede ser una señal de otro problema. La alimentación va a ser más fácil si notan los momentos de hambre con anticipación.

Produciendo suficiente leche

Amamantar lo más pronto posible y frecuentemente la ayudarán a establecer su leche para su bebé. La mayoría de las mamás producen bastante leche para sus bebés sin la necesidad de suplementar con formula. Los bebés recién nacidos comen a menudo sin horario fijo. Muy a menudo un bebé recién nacido quiere amamantar más de lo que la mamá piensa, especialmente de noche. Los empleados en Erlanger la ayudarán a reconocer las señales de que su bebé está recibiendo suficiente leche. Se recomienda el uso de un chupón después de que el pecho está bien establecido. De esta forma el bebé aprende a amamantar más temprano y más a menudo y los pechos reciben mucho estímulo ayudándola a fabricar mucha leche.

