



¡Felicidades!

Community Memorial Hospital — Ventura ya ha sido reconocido desde hace tiempo como el mejor destino del área para trabajo de parto y parto. Cuando usted tiene a su bebé con nosotros, puede contar con recibir el nivel más alto de atención sofisticada durante todo su embarazo y después de la llegada de su bebé. Tenemos el compromiso de garantizar la seguridad y la comodidad de mamás y bebés, ofrecidas por médicos compasivos y enfermeras con capacitación especial y personal de apoyo en el Departamento de Salud Materno Infantil de walta tecnología.

Índice

Página 2 Introducción

Página 3 Planificación de la Lactancia Materna

Página 4 Registro de Alimentación y Pañales del Recién Nacido

Página 6 Educación en Seguridad

Página 8 Recomendaciones y Recursos para Lactancia Materna

Página 9 Almacenamiento y Manejo de la Leche Materna

Página 10 Consejos y Trucos para la Lactancia Materna

Página 12 ¿Mi Bebé se Está Alimentando lo Suficiente?



Community Memorial Hospital – Ventura participa en la Iniciativa Amigos de los Bebés. Este es un programa global patrocinado por el Fondo Internacional de las Naciones Unidas para la Infancia y la Organización Mundial de la Salud. Somos parte de un grupo de solo 414 hospitales y centros de maternidad en los EE.UU. (de un total de más de 6,000) que han obtenido esa designación, que se concede a hospitales y centros de maternidad que ofrecen un nivel de atención óptimo para promover la lactancia matern.



Gracias por permitirnos ser parte de este momento especial. Compartimos su alegría por el nacimiento de su bebé, y haremos todo lo posible para ayudarle a comenzar con facilidad la vida con su pequeño.

Cuidado de Enfermería

Las enfermeras de mamás y bebés siempre están disponibles para responder a sus preguntas y para ofrecer instrucciones o demostraciones de todo en general, desde lactancia materna hasta el cuidado del cordón umbilical. Basta con que pida ayuda a la enfermera utilizando su luz de llamada.

Registro de Alimentación y Pañales

Por favor, anote las horas en que alimenta a su bebé, qué tan bien se alimenta su bebé con leche materna, o cuánta fórmula toma, y haga una marca en el cuadrito apropiado para cada cambio de pañal. El Registro de Alimentación y Pañales la ayudará a usted y a su enfermera a hacer un seguimiento de cómo va su bebé.

Suministros para el Cuidado del Bebé

Para su comodidad, hay pañales, toallitas, camisetas y cobijas disponibles para su uso. Para usar las toallitas, solo humedézcalas con agua caliente. Si necesita más suministros, pídalos a su enfermera. Cuando le den el alta, por favor llévese con usted los suministros (pañales, toallitas, perilla de succión), pero no se lleve los blancos (cobijas y camisetas)..

Lavado de Manos

Pedimos que usted y todos los visitantes se laven bien las manos antes de tocar al bebé. Por favor, ayúdenos a educar a su familia acerca de la importancia de lavarse bien las manos, ya que este es el aspecto más importante para evitar infecciones en su bebé. Puede usar el jabón que hay en el dispensador de su baño o el gel para manos del dispensador que hay en la pared de su habitación.

Pasaremos a hablar de todos estos temas con usted. Por favor, revise y complete los formularios que se le entreguen, si es necesario..

Evaluación de Defecto Cardíaco Congénito Crítico (CCHD)

Se busca la presencia de CCHD en su bebé con el uso de oximetría de pulso (Pulse-Ox). Este es un procedimiento sencillo y no doloroso que mide cuánto oxígeno hay en la sangre. Puede ser útil para determinar si el corazón y los pulmones del bebé están sanos y si el bebé tiene un Defecto Cardíaco Congénito (CHD, por sus siglas en inglés). El CHD es un problema en la estructura del corazón o el flujo de sangre a través del corazón. El CHD es el defecto de nacimiento más común, y no se conoce la causa exacta. La prueba pulse ox puede que no detecte todas las formas de problemas en el corazón del bebé. Si tiene alguna pregunta, por favor, pregunte a su médico o enfermera.

Antes de Irse a Casa

Tenemos algunas cosas de las que ocuparnos antes de que usted se vaya a casa. Por favor, comience a revisar esta lista para ayudar a hacer su alta más fácil.

Para el Bebé

- Acta de Nacimiento Legal/Hoja de Trabajo de Nacimiento Vivo*
- Papeles de paternidad, si son necesarios
- Acta de Nacimiento de Recuerdo*
- Evaluación de Audición*
- Evaluación del Recién Nacido del Estado de California*
- Vacuna de Hepatitis B*
- Evaluación de Defecto Cardíaco Congénito Crítico
- Prueba de Asiento para el Automóvil, si es necesaria

* Se le proporcionará información para leer y posiblemente formularios para completar.

Para la Mamá

- Vacunas: su enfermera le hablará de cualquier inmunización que pueda necesitar antes del alta.
- Videos Educativos: Por favor, vea las selecciones escogidas para usted en el programa de televisión eVideon, para saber qué esperar en el hospital, cómo cuidar de usted misma y de su bebé, y cómo prepararse para irse a casa.



Las mamás que amamantan a sus bebés en forma exclusiva tienden a producir más leche para sus bebés y pueden amamantar más tiempo.

Planificación de la Lactancia Materna

Razones para la Lactancia Materna exclusiva

- Durante los primeros días, la pequeña cantidad de calostro se ajusta al tamaño del estómago del bebé
- Los senos funcionan de acuerdo con la oferta y demanda
- La lactancia materna frecuente ayuda a ir incrementando su leche materna. Si su bebé se llena de fórmula, puede que no tome leche materna con frecuencia, y puede que usted no incremente adecuadamente su leche materna.
- Los bebés usan un movimiento diferente para chupar del seno, comparado con un chupón artificial.
- Ofrecer un pezón artificial, incluyendo el uso de un chupón, en las primeras 3 – 4 semanas puede hacer que al bebé le sea más difícil prenderse al seno. Después, es un momento excelente para dar un biberón o un chupón para quienes deseen hacerlo
- Espere que su bebé se alimente con mucha frecuencia la 2ª y 3ª noche. Están "haciendo su pedido" para tener suficiente leche materna.

- Las mamás que dan lactancia materna exclusiva tienden a producir más leche para sus bebés y a menudo pueden dar lactancia materna más tiempo.

Cosas que Debe Considerar antes de Ofrecer un Biberón a su Bebé

La Academia Estadounidense de Pediatría considera que la lactancia materna es la fuente óptima de nutrición durante el primer año de vida.

A menos que haya una razón médica, recomiendan la lactancia materna exclusiva aproximadamente durante los primeros seis meses de la vida del bebé, y después añadir alimentos sólidos gradualmente mientras se continúa dando lactancia materna al menos hasta que el bebé cumpla un año. Después, se puede continuar con la lactancia materna todo el tiempo que deseen la madre y el bebé.

La lactancia materna exclusiva significa alimentar a su bebé solo con leche materna, sin ningún otro alimento ni líquido (incluyendo fórmula para bebés o agua), salvo medicamentos o suplementos de vitaminas y minerales. La Academia Estadounidense recomienda suplementos de vitamina D para bebés alimentados con leche materna.





Educación en Seguridad

¡Le damos la bienvenida!

Nuestra preocupación principal es la salud y la seguridad de usted y de su bebé. Por favor, revise estas notas importantes para asegurar su bienestar mientras está aquí en el hospital.

Seguridad

Por favor, use su luz de llamada cuando sienta la necesidad de caminar hasta el baño. Las primeras veces que camine al baño, queremos caminar con usted.

Por favor, no lleve al bebé en brazos cuando camine por el pasillo. Le recomendaremos que camine por el pasillo a medida que se vaya recuperando. Su bebé puede quedarse en la habitación con su persona de apoyo con brazaletes, o puede mecer al bebé en la cuna.

Cualquier persona que sostenga a su bebé debe estar despierta y alerta. Dormir con su bebé en la cama o en la silla es un riesgo de que su bebé se asfíxe o caiga.

Use un cojín de lactancia o almohadas del hospital para apoyar a su bebé cuando lo tenga en brazos, para evitar que caiga.

Levante los barandales inferiores de la cama mientras está amamantando a su bebé en la cama. La recomendamos que llame para pedir ayuda para subir y bajar los barandales laterales, si es necesario.

Coloque al bebé boca arriba en la cuna o pida ayuda para colocar al bebé en la cuna si siente que tiene sueño mientras sostiene a su bebé.

Mantenga los juguetes, animales de peluche, almohadas y cobijas gruesas fuera de la cuna de su bebé.

Busque una persona de apoyo que pueda quedarse con usted mientras esté en el hospital.

Por favor, use su luz de llamada si en cualquier momento está preocupada por su bienestar o el de su bebé.

Security

Por favor, avísenos si se le suelta a su bebé uno de los brazaletes de identificación, para que podamos reemplazarlo. Su bebé lleva dos brazaletes de identificación que coinciden con los de usted y de su persona de apoyo.

Su bebé también lleva un sensor de alarma. La alarma sonará si su bebé se acerca demasiado a una salida o si se retira el sensor.

Su bebé se quedará en su habitación con usted. Si necesitamos sacar a su bebé de su habitación para algún procedimiento, la avisaremos. Solo el personal que lleve una identificación de CMH con una franja rosa puede sacar a su bebé de su habitación. Su persona de apoyo puede caminar con nosotros.

Use su luz de llamada si en algún momento le preocupa alguien que entre en su habitación.





Recomendaciones y Recursos para Lactancia Materna

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. Esto significa que usted solo le da a su bebé su leche materna durante ese periodo de tiempo, a menos que haya una razón médica y su médico recomiende fórmula. A continuación, se recomienda que continúe la lactancia materna durante al menos un año y se añada la alimentación sólida adecuada aproximadamente a los 6 meses de edad.

Queremos ayudarle a cumplir sus metas de alimentar con leche materna, ¡y estamos a su disposición! Mientras esté aquí en el hospital, por favor, consulte a su enfermera si está teniendo algún problema o preocupación con la lactancia materna. Una vez que se vaya a casa, acuda a nuestros recursos recomendados (a la derecha) para apoyo adicional.

Centro de Recursos para Padres Primerizos de CMH 805-948-BABY (805-948-2229)

Ofrecemos consultas privadas sobre lactancia de lunes a viernes. Es necesario pedir cita.

Ofrecemos un Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna.

Departamento de Maternidad de CMH 805-948-8350

Ofrecemos consultas de lactancia para problemas emergentes en sábados y domingos. Es necesario pedir cita (por favor, llame antes de mediodía).

Otros Recursos Comunitarios

www.BreastfeedVentura.org

WIC: 805-981-5251

Ventura Public Health: 800-781-4449, Ext. 3

Liga de La Leche: 805-323-6063

Teléfono de Ayuda a la Lactancia Materna de Ojai Valley 805-646-7559

Almacenamiento y Manejo de la Leche Materna

La leche materna extraída debe almacenarse de la manera más limpia y segura posible. Puede almacenarse en cualquier recipiente limpio: plástico, vidrio o bolsas para leche.

Las recomendaciones para temperaturas y tiempos de almacenamiento varían mucho de una autoridad a otra. Recomendamos directrices basadas en la investigación y en el sentido común.

Temperatura Ambiente

La leche materna recién extraída puede mantenerse a temperatura ambiente durante 4 – 6 horas. Si fuera necesario mantenerla más tiempo, por favor, refrigérela. La leche que ha sido refrigerada previamente no debe mantenerse a temperatura ambiente durante más de una hora aproximadamente.

Refrigerada

La leche materna puede almacenarse en un refrigerador 4 – 8 días. Si piensa que puede que no vaya a usarla en ese periodo, congélela. Si encuentra que tiene en el refrigerador leche que casi ha llegado a su fecha de caducidad, puede congelarla para usarla más tarde.

Congelada

La leche materna puede guardarse en un congelador hasta 3 meses, y ultracongelada durante un máximo de 12 meses. El congelador está lo bastante frío si mantiene sus helados sólidos.

Eso será aproximadamente 0°F o -20°C. Debe colocarse en una parte del congelador que no sufra cambios de temperatura cuando se abra y cierre la puerta. Si se usan bolsas de leche de plástico, deben doblarse o protegerse para que no se rompan ni se golpeen en el congelador.

Almacenar Leche Materna en Capas

Puede añadir leche “nueva” a leche previamente refrigerada o congelada. Enfríe la leche “nueva” antes de añadirla al recipiente de leche. La fecha de caducidad de ese recipiente de leche será a partir de la fecha de la leche original.

Es mejor congelar la leche en cantidades del tamaño de una toma. Si usted acaba de comenzar a extraerse, puede que aún no tenga una idea de cuál es la cantidad adecuada para su bebé.

Para comenzar, congele en cantidades de 2 – 3 oz. No es conveniente descongelar más leche de la que tomará su bebé en 24 horas. Si es necesario, siempre puede sacar más, pero se sentirá usted mal si tiene que desechar leche materna extraída. Después de tener algo de experiencia de cuánto toma su bebé de un biberón, puede congelar la leche en esa cantidad.

Descongelada

La leche materna puede descongelarse en apenas unos minutos, colocando la bolsa sellada en un recipiente de agua tibia. Después puede pasarse a un biberón y calentarse hasta la temperatura para servirse de la misma forma.

No la caliente nunca más de la temperatura corporal. No use nunca un microondas para descongelar ni calentar leche materna. Deseche cualquier leche que quede en el biberón después de una toma. La leche materna descongelada debe desecharse después de 24 horas. No vuelva a congelarla.

Transporte

Enfríe cualquier leche que se extraiga en el trabajo en un refrigerador o en una bolsa térmica. Puede utilizarse una bolsa térmica para transportar la leche a casa.



Lista de Comprobación Esencial de Posición y Agarre

Posición

- Coloque al bebé cerca de la mamá, con la espalda recta
- Use un cojín para apoyar el trasero del bebé
- Sostenga la cabeza tras las orejas, con la cabeza del bebé ligeramente extendida
- Alinee la nariz del bebé con el pezón



Ofrezca el Seno

- Ponga sus dedos en línea con los labios del bebé, detrás de la areola
- Use la técnica de sándwich (comprima suavemente la areola)
- Alinee el pezón entre la nariz y el labio superior del bebé
- Coloque el labio inferior del bebé en el borde inferior de la areola
- Lleve al bebé hacia el seno, no el seno hacia el bebé, rápidamente, con la barbilla por delante



Compruebe que se prende el bebé

- Fíjese en labios rebordeados, boca abierta en 140°
- Coloque la mayor parte de la areola dentro de la boca del bebé
- Asegure que no hay dolor, pezón ni en forma de cuña ni arrugado
- Compruebe que la barbilla toca el seno, prendiéndose de forma asimétrica

Evalúe la Transferencia de Leche

- Esté atenta a movimientos amplios de mandíbula
- Observe si chupa de forma constante
- Escuche para oír tragar (después de entrar la leche)

Extracción Manual

La extracción manual es una habilidad que resulta útil tener siempre que necesite vaciar sus senos y no esté con su bebé, o su bebé no pueda temporalmente alimentarse del pecho. Durante los primeros días tras el nacimiento, la extracción manual puede ser más eficaz para obtener el calostro que usar una bomba de extracción. Si su bebé necesita un suplemento durante la primera semana aproximadamente, ¡use la extracción manual para proporcionar la leche necesaria!

Rutina de Extracción Manual:

1. Aplique calor, masajee y acaricie los senos
2. Coloque los dedos detrás de la areola
3. Oprima hacia atrás, hacia el pecho
4. Comprima con los dedos juntos para extraer leche
5. Relájese y repita, creando un ritmo
6. Extraiga durante 5 – 7 minutos
7. Mueva los dedos a otra posición
8. Masajee y acaricie el seno
9. Oprima hacia atrás, hacia el pecho
10. Comprima con los dedos juntos para extraer leche
11. Extraiga leche durante 3 – 5 minutos
12. Masajee y acaricie los senos
13. Mueva los dedos a otra posición
14. Extraiga leche durante 1 – 2 minutos



Escanee los códigos QR para ver videos útiles sobre lactancia materna





¿Mi Bebé se Está Alimentando lo Suficiente?

A menudo la mayor preocupación de una madre o un padre primerizo es cuánto y con qué frecuencia se alimenta el bebé con leche materna. Su bebé recién nacido debe alimentarse a demanda, 8 o más veces en 24 horas durante las primeras 2 – 3 semanas. Conforme crece su bebé, las tomas se harán más eficientes, y puede que sean menos frecuentes. Puede que algunas tomas sean muy cerca una de otra, incluso con una hora o así de diferencia. Otras tomas serán menos frecuentes. No es necesario que las tomas tengan periodos regulares, y a menudo son irregulares en el bebé recién nacido. Despierte a su bebé si no se despierta para alimentarse en 3 horas durante el día. Las tomas nocturnas pueden ser menos frecuentes.

Por lo general los bebés pierden un poco de peso unos pocos días al principio después de nacer, y después comienzan a ganarlo. Se considera que la pérdida de peso máxima aceptable es un diez por ciento. Haga que se compruebe el peso de su bebé un par de veces durante las primeras 2 semanas, especialmente si le preocupa que su bebé no esté comiendo suficiente. Comprobar el peso es la única forma segura de determinar una alimentación adecuada.

A veces los bebés parece que se alimentan bien del seno, pero se despiertan a los pocos minutos y quieren más. Ofrezca el seno otra vez. Probablemente será una toma corta “para completar”, y su bebé se quedará dormido.

Patrones Habituales para Pañal Mojado

- 1 pañal mojado el día uno
- 2 pañales mojados el día dos
- 3 pañales mojados el día tres
- 4 pañales mojados el día cuatro
- 5 pañales mojados el día cinco
- 6 pañales mojados el día seis y en adelante fíjese en que la orina sea entre amarillo claro y clara

Patrones Habituales para Heces (varias al día)

- Día 1 meconio (oscuro y alquitranoso)
- Día 2 color medio café
- Día 3 amarillo parduzco
- Día 4 amarillo oscuro, blandas
- Día 5 amarillo, semi líquidas
- Algunos recién nacidos evacúan después de cada toma. Las heces se van espaciando, y conforme crece el bebé, puede que ni siquiera las haya todos los días.

Cuándo Llamar para Pedir Ayuda a su Proveedor o Asesora de Lactancia

- El bebé no ha comenzado a ganar peso al quinto día después del nacimiento, o a las dos semanas no ha recuperado el peso con el que nació
- El bebé no orina al menos 6 – 8 veces al día o no moja el pañal en más de 6 horas
- La orina es oscura o huele fuerte
- El bebé no evacúa heces a diario
- El bebé está letárgico, flácido o dócil
- El bebé tiene la boca seca
- El bebé llora de forma desconsolada
- El bebé tiene la fontanela (punto blando) hundida
- El bebé está febril
- El bebé tiene la piel amarillenta

Estas señales pueden indicar alimentación inadecuada y pueden convertirse en una preocupación seria si no se corrigen con rapidez. Puede que le sea útil usar la tabla de este folleto para tener un registro por escrito de cuándo orina o evacúa su bebé, para poder comunicarlo correctamente a su proveedor.

Cosas que hay que observar mientras dé el pecho

Señales de Hambre

- Buscar el pezón
- Movimientos de la boca
- Aspecto tenso
- Gruñidos, otros sonidos
- Actividad de manos hacia la boca
- Dar patadas, mover los brazos
- Llorar

Señales de que el Bebé está Lleno

- Adormecimiento, somnolencia
- El bebé se aparta del pecho espontáneamente.
- Aspecto relajado
- Tiene las manos y los hombros relajados
- Duerme un periodo de tiempo antes de despertarse para volver a alimentarse

Señales de Estar Bien Prendido

- Relativamente cómodo, el dolor al prenderse se pasa rápido
- Labios en el seno en un ángulo de al menos 140° o más
- Toda o la mayor parte de la areola en la boca del bebé, con más areola cubierta desde el área cerca de la barbilla (agarre asimétrico)
- Labios rebordeados (hacia afuera)

Signos de Buena Toma

- Se prende fácil y se mantiene prendido
- Puede oírse tragar
- Notar que sus senos están más blandos después de las tomas
- Sentir que chupa con fuerza, profundamente, "tirando"
- Ver leche en la boca del bebé
- Salida de leche del otro seno o sentir un reflejo "de bajada"
- Chupar de forma vigorosa
- Movimientos amplios de mandíbula y chupar de forma continua

Llame a 805-948-BABY para obtener citas privadas gratuitas con una de nuestras Asesoras de Lactancia en el Centro de Recursos para Padres Primerizos.



Cosas que pueden afectar a la lactancia materna de su bebé

La lactancia materna normalmente comienza bien. Sin embargo, hay algunas circunstancias que son únicas de usted y su bebé y que pueden crear dificultades; algunas de ellas se mencionan a continuación.

Si alguna o varias de estas aplican a usted y su bebé, ¡estamos a su disposición! Llame al 805-948-BABY para obtener citas privadas sobre lactancia con una de nuestras Asesoras de Lactancia en el Centro de Recursos para Padres Primerizos de Community Memorial.

Para Mamás

- Usted es mamá primeriza
- Tuvo una operación cesárea
- Tiene historial de poco suministro de leche
- Es diabética
- Es obesa
- Tiene hipotiroidismo
- Tiene síndrome de ovario poliquístico
- Tiene senos tubulares o asimétricos
- Tiene los pezones adoloridos
- Piensa que no tiene bastante leche
- No oye o ve al bebé tragar
- No le viene la leche al tercer día después del parto

Para los Bebés

- Nace prematuro
- Es pequeño o grande para la edad gestacional
- Ha tenido un parto asistido con ventosa obstétrica
- Ha perdido más del 7% del peso con el que nació
- No se prende al pecho
- Tiene la piel y/u ojos amarillentos
- Tiene cristales rojizos/anaranjados en la orina
- Lloro todo el tiempo y/o nunca está satisfecho después de las tomas
- Está extremadamente somnoliento

Si su bebé no se prende y no se alimenta bien 8 veces o más cada 24 horas, extráigase su calostro/leche cada 2-3 horas, y llame al Centro de Recursos para Padres Primerizos al 805-948-BABY para recibir apoyo sobre lactancia.

Clases y Apoyo para el Embarazo y Más Allá

Tanto si usted es una mamá experimentada como si va a ser mamá por primera vez, ¡tenemos una clase para usted! Las madres y los padres de Ventura cuentan con tener con nuestro currículum: llevamos años ayudando a las personas a prepararse para el embarazo y para ser padres, y nos encantaría hacer lo mismo por usted.

A menos que se indique lo contrario, todas estas clases se ofrecen en nuestro Centro de Recursos para Padres Primerizos, 2580 East Main Street, Suite 101, Ventura CA 93003.

Nuestros Bebés, Nosotras

Creada para madres/padres de bebés desde recién nacidos a 3 meses de edad, esta clase se centra en los cuidados, salud y desarrollo de su bebé, y en su camino como madre/padre primerizo. Las clases las da una Enfermera Registrada y una Asesora de Lactancia certificada por la junta. **Es necesario registrarse previamente.**

Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna (Virtual)

Dirigido por una Enfermera Registrada y una Asesora de Lactancia certificada por la junta, este grupo es una oportunidad para hacer preguntas, obtener consejos sobre lactancia materna, y compartir su experiencia con otras nuevas mamás. **Llame para obtener acceso al grupo virtual.**

Grupo de Apoyo Emocional Postparto Bienestar de la Mamá (Virtual)

Desde la tristeza posparto a la depresión posparto, 1 de cada 5 nuevas mamás experimentan trastornos de estado de ánimo y ansiedad. Este grupo ofrece un entorno seguro y moderado profesionalmente para mujeres que necesitan ayuda. **Llame para obtener acceso al grupo virtual.**

Nuestra programación puede cambiar con el tiempo. Para precios de clases, fechas y horario actual, visite la página mycmh.org o llámenos a 805-948-BABY.



Excelencia en el Cuidado de la Lactancia Materna

Community Memorial ha recibido el Premio al Cuidado de la Consultora de Lactancia Certificada por la Junta Internacional (International Board Certified Lactation Consultant®, IBCLC®) en reconocimiento de su compromiso en contratar profesionales que poseen la prestigiosa certificación de la IBCLC y proporcionar un programa de lactancia para apoyar a las familias que dan lactancia materna. Community Memorial realiza regularmente actividades que ayudan a proteger, promover y apoyar la lactancia materna.



147 North Brent Street
Ventura, CA 93003
805-948-5011

Connect with us



mycmhbaby.org