



Apoyo a la alimentación al pecho *Ayuda para que usted y su bebé puedan empezar*

La alimentación al pecho es lo más saludable para las madres y los bebés. Por eso damos mucha ayuda para hacérselo lo más fácil posible.

Queremos ayudarla a que tenga éxito al alimentar al pecho a su bebé

Para ello, seguimos los "Diez pasos hacia una feliz lactancia natural". Esto significa que:

- Tenemos una política por escrito relativa a la alimentación al pecho
- Hemos capacitado a todo nuestro personal de atención a la salud para que pueda poner en práctica esta política
- Informamos a todas las embarazadas de los beneficios de la alimentación al pecho
- Ayudamos a las madres a iniciar la lactancia durante la hora siguiente al parto
- Mostramos a las madres cómo se debe dar de mamar y cómo mantener la lactancia
- Damos a los bebés solamente leche materna, a menos que necesiten otros alimentos por alguna razón médica
- Colocamos a la madre y al bebé juntos en la misma habitación
- Alentamos a las madres a dar de mamar en el momento justo
- No damos a los bebés tetinas artificiales ni chupetes
- Derivamos a las madres a grupos de apoyo a la lactancia materna



Ayudamos a las madres a iniciar la lactancia durante la hora siguiente al parto.

Todas nuestras enfermeras la ayudarán a usted y a su bebé a empezar a dar el pecho. Tenemos también especialistas en lactancia, que son enfermeras tituladas con años adicionales de estudio y capacitación, de modo que puedan ayudar con problemas complejos o poco comunes de la alimentación al pecho.



Usted tendrá contacto piel a piel con su bebé inmediatamente después del parto.



UWMC ganó un premio denominado "Iniciativa Hospital Amigo del Niño" otorgado por UNICEF y la Organización Mundial de la Salud. Este premio se entrega a los hospitales que ofrecen un entorno positivo para las familias en las que se alimenta al pecho a los bebés, al seguir los "Diez pasos hacia una feliz lactancia natural".

Cuando nazca su bebé

Todas las madres tendrán tiempo para estar en contacto piel a piel con sus bebés enseguida del nacimiento. Una enfermera le mostrará cómo debe sujetar a su bebé y cómo ayudar a que su bebé se prenda al pezón. Los médicos y enfermeras la ayudarán para que alimente a su bebé de acuerdo a las señales que emita.

La alentamos a que alimente al pecho al menos 8 a 12 veces al día. Cada vez que amamante, deje que su bebé se alimente todo lo que desee. Estas alimentaciones frecuentes, sin restricciones, son la clave para producir suficiente leche.

Alimentación al pecho de forma exclusiva

La alentaremos a que *exclusivamente* alimente al pecho mientras esté en el hospital. La alimentación al pecho de forma exclusiva significa que su bebé solo recibe su leche materna y nada más. No se dará ni agua ni leche maternizada a su bebé, ni tampoco un chupete, a menos que sea necesario por alguna razón médica.

La alimentación al pecho de forma exclusiva durante las primeras 4 a 6 semanas es fundamental para que empiece su producción de leche. La alimentación al pecho durante estas primeras semanas "fija" su producción de leche. Cuando su bebé succiona de su pecho, su cuerpo aprende a producir justo la cantidad necesaria de leche que su bebé necesita para crecer.

Usar leche maternizada en las primeras semanas puede hacer que su producción de leche se fije en un nivel más bajo que el que su bebé necesita. Si su producción de leche se fija en un nivel alto durante las primeras 6 semanas, le será más fácil mantenerla durante el resto del primer año de su bebé y posteriormente.

Aprender a conocer las señales de alimentación que le envía su bebé

Su bebé se quedará con usted en su habitación del hospital. Esto la ayudará a conocer las primeras *señales de alimentación* que envía su bebé, para que pueda alimentarlo ni bien note las primeras señales de que tiene hambre.

Las primeras señales de alimentación incluyen:

- Llevarse las manos a la boca
- "Búsqueda" – girar la cabeza y abrir mucho la boca, como si buscara algo para succionar
- Llevarse cosas a la boca o movimientos de succión

Si hay que llevar a su bebé para un procedimiento y usa un chupete durante ese tiempo, sáqueselo ni bien esté con usted de nuevo. Después, dele de mamar para calmarlo.



Si tiene inquietudes en relación con la alimentación al pecho, una especialista en lactancia estará a su disposición para ayudarla durante todo el tiempo en que alimente al pecho a su bebé.

Apoyo a la alimentación al pecho luego de que regresa a casa

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda dar solo leche materna a los bebés durante los primeros 6 meses de vida. La AAP también recomienda la lactancia materna durante el primer año de vida y posteriormente. Cuanto más dure la alimentación al pecho y cuánto más exclusiva sea, mayores serán los beneficios para la salud tanto para usted como para su bebé. Estamos aquí para ayudarla en cada paso del camino.

Reuniones con una especialista en lactancia

Luego de volver a casa, puede regresar a la Unidad Materno Infantil para una "visita posparto inicial" con una especialista en lactancia. Ella pesará a su bebé, verificará si hay ictericia, se asegurará de que la alimentación al pecho funciona bien, y responderá todas sus preguntas sobre la alimentación de su bebé.

Los Servicios de Lactancia del UWMC están a disposición durante todo el tiempo en que alimente al pecho a su bebé. Si necesita ayuda de una especialista en lactancia luego de los primeros días, puede hablar con una por teléfono o reunirse con una de ellas en el UWMC. Llame a Servicios de Lactancia al 206-598-4628 para hablar o fijar una cita con una especialista en lactancia.

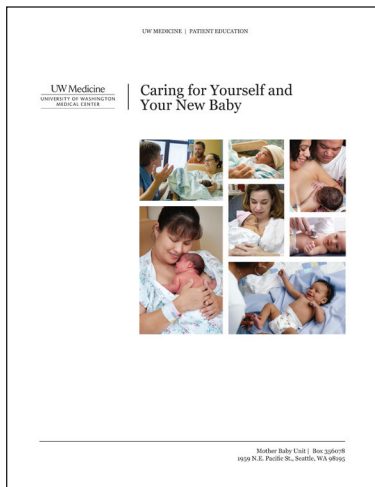
Apoyo especial para madres que trabajan

Si es una madre que asiste o trabaja en la Universidad de Washington (UW) le complacerá enterarse de las muchas estaciones de lactancia que existen en las instalaciones. Si bien puede ser difícil dejar a su bebé para asistir a la universidad o ir a trabajar, debería ser fácil mantener su producción de leche con los extractores eléctricos dobles, de la misma calidad que en el hospital, que están disponibles y puede usar en muchas de las estaciones de lactancia. Muchas mujeres se dan cuenta de que extraerse la leche les toma menos de 15 minutos.

Todas las estaciones de lactancia ofrecen un lugar privado, seguro y limpio para usar su propia extractora o la que se encuentra allí. Para obtener más información sobre este servicio:

- Visite <http://depts.washington.edu/womenctr/services-resources/campus-lactation-stations>.
- Correo electrónico womens@uw.edu.
- Llame al 206-685-1090.

Si tiene preguntas sobre su regreso al trabajo o lugar de estudio en otro lugar distinto a la UW, llame a nuestras especialistas en lactancia al 206-598-4628.



Recibirá nuestro libro *El cuidado de usted y de su nuevo bebé* luego de que nazca su bebé en UWMC.

Libro *El cuidado de usted y de su nuevo bebé*

Recibirá mucha más información luego de que nazca su bebé en el UWMC. Mientras esté en el hospital le daremos nuestro libro *El cuidado de usted y de su nuevo bebé*. Contiene información detallada sobre:

- Posición y sujeción del bebé al pecho para amamantar
- Inquietudes frecuentes sobre la alimentación a pecho
- Medidas de comodidad para pezones irritados y congestión mamaria
- Cómo extraerse y almacenar leche
- Qué es seguro tomar y qué no lo es mientras se alimenta al pecho

El libro tiene también una lista de control para que use durante la primera semana en que amamanta, para que sepa lo que debe esperar. Esta lista de control puede ayudarla a decidir si quiere llamar a una especialista en lactancia para que la ayude a comenzar a amamantar.

Si quiere leer al respecto antes de que nazca su bebé, todos nuestros folletos están en el sitio en la red de Lactancia de UW Medicine en <http://uwmedicine.washington.edu/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/lactation-services/Pages/default.aspx>.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes.

Si tiene preguntas sobre la alimentación al pecho, llame a Servicios de Lactancia al 206-598-4628.

Breastfeeding Support

Helping you and your baby get started

Breastfeeding is healthiest for mothers and babies, so we provide lots of help to make it as easy as possible for you.

We Want to Help You Succeed at Breastfeeding

To help you succeed at breastfeeding, we follow the Ten Steps to Successful Breastfeeding. This means that we:

- Have a written breastfeeding policy
- Have trained all health care staff in the skills they need to follow this policy
- Tell all pregnant women about the benefits of breastfeeding
- Help new mothers begin breastfeeding within 1 hour of giving birth
- Show mothers how to breastfeed and how to keep producing milk
- Give babies only breast milk unless they have a medical need
- Keep a mother and her baby together in the same room
- Encourage mothers to breastfeed “on cue”
- Do not give babies artificial nipples or pacifiers
- Refer mothers to breastfeeding support groups



We help new mothers begin breastfeeding within 1 hour of giving birth.

All of our nurses will help you and your baby get started with breastfeeding. We also have lactation consultants who are registered nurses with extra years of study and training so they can help with complex or unusual breastfeeding concerns.

When Your Baby Is Born

All mothers and babies will have skin-to-skin time right after birth. A nurse will show you how to hold your baby and how to help your



You will have skin-to-skin time with your baby right after birth.



UWMC has earned an award called the “Baby Friendly Hospital Initiative” from UNICEF and the World Health Organization. This award is given to hospitals that provide a positive environment for breastfeeding families by following the “Ten Steps to Successful Breastfeeding.”

baby latch on. The doctors and nurses will support you in feeding your baby according to your baby’s cues.

We will encourage you to breastfeed at least 8 to 12 times a day. At each feeding, let your baby feed at your breast for as long as your baby wants to feed. These frequent, unrestricted feedings are the key to making enough milk.

Exclusive Breastfeeding

You will be encouraged to *exclusively* breastfeed while you are in the hospital. Exclusive breastfeeding means your baby is receiving your breast milk and nothing else. Your baby will not be given formula or water, or a pacifier, unless it is needed for a medical reason.

Exclusive breastfeeding for the first 4 to 6 weeks is very important for getting your milk supply started. Breastfeeding during these early weeks “sets” your milk supply. When your baby sucks on your breasts, your body learns to make just the right amount of milk your baby needs to grow.

Using formula in the early weeks may set your milk supply lower than your baby needs. If you set your milk supply high in the first 6 weeks, you will find it easier to maintain your milk supply for the rest of your baby’s first year and beyond.

Learning Your Baby’s Feeding Cues

Your baby will stay with you in your hospital room. This helps you learn your baby’s early *feeding cues* so that you can feed her at the first signs of hunger.

Early feeding cues include:

- Bringing her hands to mouth
- “Rooting” – turning her head while opening her mouth wide, like she is searching for something to suck on
- Mouthing or sucking motions

If your baby has to be taken away for a procedure and uses a pacifier during that time, take the pacifier away as soon as your baby is with you again. Then, breastfeed to calm her.



If you have breastfeeding concerns, a lactation consultant is available to help you for the entire time that you are breastfeeding your baby.

Breastfeeding Support After You Go Home

The American Academy of Pediatrics (AAP) advises giving infants only breast milk for the first 6 months of life. The AAP also advises breastfeeding through the first year of life and beyond. The longer and more exclusively your baby breastfeeds, the greater the health benefits for both your baby and you. We are here to help you every step along the way.

Meeting with a Lactation Consultant

After you go home, you can return to the Mother Baby Unit for an “early post-birth visit” with a lactation consultant. She will weigh your baby, check for jaundice, make sure that breastfeeding is going well, and answer any questions you have about feeding your baby.

UWMC Lactation Services is available to you for the entire time that you and your baby are breastfeeding. If you would like help from a lactation consultant after the first few days, you can talk with one over the phone or meet with one at UWMC. Please call Lactation Services at 206-598-4628 to talk with or schedule an appointment with a lactation consultant.

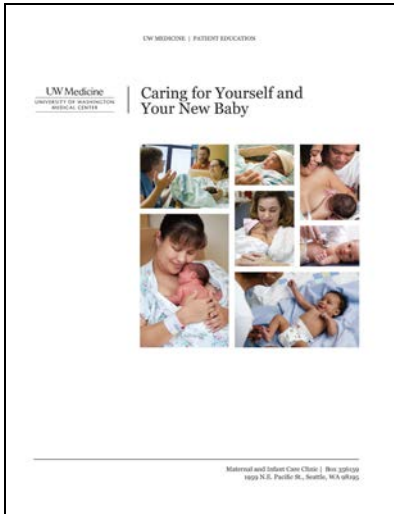
Special Support for Working Moms

If you are a mother attending the University of Washington (UW) or working at the UW, you will be glad to know about the many on-site lactation stations. While it may be hard to leave your baby to attend school or go to work, it should be easy to maintain your milk supply with the hospital-quality, electric double pumps available at many of the lactation stations you can use. Most women find it takes less than 15 minutes to express their milk.

All lactation stations provide a private, secure, clean space for using the pump that is there, or for using your own pump. For more information about this service:

- Visit <http://depts.washington.edu/womenctr/services-resources/campus-lactation-stations>.
- Email womens@uw.edu.
- Call 206-685-1090.

If you have questions about going back to work or school at someplace other than UW, call our lactation consultants at 206-598-4628.



You will receive our book *Caring for Yourself and Your New Baby* after your baby is born at UWMC.

***Caring for Yourself and Your New Baby* Book**

You will receive lots more information after your baby is born at UWMC. While you are in the hospital, we will give you our book, *Caring for Yourself and Your New Baby*. It has detailed information about:

- Position and latch for breastfeeding
- Common concerns about breastfeeding
- Comfort measures for sore nipples and engorgement
- How to express and store milk
- What is safe and not safe to take while breastfeeding

The book also has a checklist for you to use during your first week of breastfeeding to help you know what to expect. This checklist can help you decide if you want to call a lactation specialist for help in getting breastfeeding started.

If you would like to read this information before your baby is born, all of our handouts are on the UW Medicine Lactation website at <http://uwmedicine.washington.edu/Patient-Care/Our-Services/Medical-Services/Obstetrics/lactation-services/Pages/default.aspx>.

Questions?

Your questions are important.

If you have questions about breastfeeding, call Lactation Services at 206-598-4628.