



CONCEPTOS BÁSICOS DE LA LACTANCIA

#TNBREASTFED

LA LACTANCIA MATERNA VA BIEN CUANDO...

- Su bebé se está alimentando al menos 8 a 12 veces en 24 horas
(Vea al bebé - No al Reloj)
 - Amamante al bebé cuando tiene hambre
 - Déle de comer a las primeras señales de hambre: manos a la boca, movimientos de succión, suave susurro, suspiros, o estiramiento
 - Comer muy seguido es común: Querrá comer cada hora durante varias comidas y después dormir durante 3-4 horas
 - El llanto es una señal de hambre tardía
 - ¡Evite chupones en el primer mes!
- El bebé tendrá momentos que chupa y traga rápidamente (usted podrá escuchar) al comienzo de cada comida
 - A medida que su pecho se pone suave, su bebé chupa más despacio 2-3 veces y traga a la vez
 - Ofrezca el otro pecho cuando el bebé comience a chupar más despacio
 - Comience a amamantar alternando cada pecho



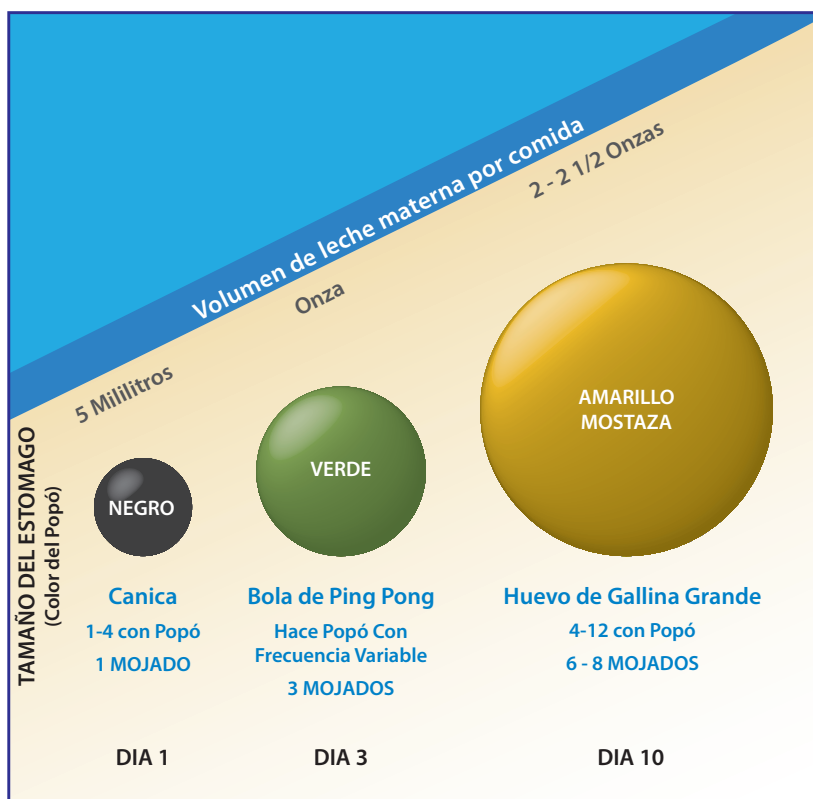
photographs by erica.com

- Cuando el bebé succiona, usted debe sentir que jala pero sin dolor
 - No debe haber grietas o sangre en los pezones
 - El acoplamiento apropiado previene el dolor
 - o Labios enrollados como pez
 - o Boca bien abierta
 - o Panza con panza
 - o Nariz al pezón
 - o Barbilla pegada al pecho
- Su bebé no está irritado cuando termina de amamantar

ES NORMAL SI...

- Usted siente sueño al amamantar
- Usted nota aumento del flujo vaginal y calambres en el vientre durante o después de amamantar los primeros 3-4 días

SU BEBÉ SUBIRÁ DE PESO CUANDO LA CANTIDAD DE LECHE AUMENTE (USUALMENTE 3-5 DÍAS) Y SUBIRÁ 4-7 ONZAS POR SEMANA





photographs by erica.com

Recuerde que amamantar, la manera que el bebé se acopla al pecho y la producción de leche, todo cambiará en las primeras 2 a 3 semanas. Con el tiempo será experta en amamantar a su bebé.



APPS PARA TELÉFONOS INTELIGENTES

Coffective – Una Buena herramienta sobre partos y lactancia

VIDEOS DE AYUDA PARA LACTANCIA EN LA INTERNET

Videos Stanford: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding.index.html> (AEjemplo de un buen acoplamiento, sacarse leche con la mano y videos sobre aumentar la leche.)

MATERIALES PAR LEER

Guía para la Lactancia <http://www.womenshealth.gov> Guía para Sobre Lactancia para la Nueva Madre <http://shop.aap.org>

SITIOS WEB:

Lactancia en la Academia Americana de Pediatría <http://healthychildren.org>

Valla a "Ages and Stages" precione, "Baby", "Breastfeeding" (Precaución: Propaganda de formula) Es Solamente Natural. Amor de Madre. Leche Materna. (bastante material para leer y videos) <http://www.womenshealth.gov/itsonlynatural/>

Tennessee Sitio web sobre Lactancia <http://breastfeeding.tn.gov/>

INFORMACIÓN SOBRE MEDICINAS Y LACTANCIA

Sitio Web LACTMED - Información sobre el impacto de las medicinas de la madre en el bebé que está amamantando www.toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm
www.toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm

Línea Telefónica del Centro de Riesgo del Infante 806-352-2519

LEYES DE TENNESSEE QUE PROTEGEN LA LACTANCIA

Tenn. Código Ann. § 68-58-101 et seq. (2006, 2011)

permite a la madre amamantar en cualquier lugar, público o privado, donde la madre este autorizada a estar...

Tenn. Código Ann. § 50-1-305 (1999)

requiere que los empleadores provean descansos diarios sin pago para que la madre pueda sacarse leche para su bebé. Los empleadores también deben hacer todo lo posible de proveer un lugar privado, aparte de un baño, y que esté cerca del área de trabajo...

RECURSOS LOCALES

TN Breastfeeding Hotline (24 horas/7 días a la semana)
1-855-423-6667 / 1-855-4BF MOMS

TENNESSEE

Hamilton County, Jolene Hare, IBCLC
423-209-8321

WIC (Women, Infants and Children) ofrece servicios de ayuda para TODAS las madres, incluyendo clases prenatales, ayuda y consejería sobre la lactancia. WIC también provee bombas eléctricas para sacarse la leche basado en ingresos y estado nutricional.

Erlanger

Servicios para Lactancia - 423-778-6247
Clínica Ambulatoria para Lactancia -
423-778-9183

Bradley and Polk Counties

Tel. para Lactancia - 423-728-7020 ext 148
Clínica para Lactancia - 423-284-9008/339-1400
Línea de ayuda después de horas de oficina -
423-593-1310

Southeast Region (incluye McMinn County),
Pamela Newton - 423-634-5826

Marion County - 423-942-2238 ext 114
Sequatchie County - 423-949-3619

GEORGIA

Línea de Ayuda para Lactancia en Northwest
Georgia 1-800-289-7406

Whitfield/Murray/Fanning/Gilmer/Pickens/
Cherokee Counties

Carol Hendrix, IBCLC - 706-272-2991

Catoosa/Chatooga/Dade/Walker Counties
706-295-6752

Enfermeras de Lactancia que Visitan las Casas

Brandy Kirstein, RN, CLC - 423-802-1776
<http://themilkrack.com>

Shari Hicks, RN, IBCLC - 423-902-4501
Thebabynurse.tn@gmail.com

Christine Sneed, IBCLC, CLE, CCCE
423-284-9008/339-1400

Latchontolactation@gmail.com
<http://Latchontolactationeducation.com>

PIDA AYUDA SI SU BEBÉ...

- Tiene la boca seca
- Tiene la orina de color rojo
- Tiene la piel amarilla
- Si para el día 5 el popó no ha cambiado a color amarillo y se ve como con semillas
- No tiene suficientes pañales mojados o sucios
- No se despierta a comer por lo menos 8 veces en 24 horas
- No traga de manera que usted pueda oír
- Las comidas duran > 45 minutos
- Está irritado y pelea con el pecho
- Está dormido y no despierta para comer
- Está perdiendo peso después del día 5 o a las 2 semanas pesa menos que cuando nació.

PIDA AYUDA SI USTED...

- Tiene dolor
- Sus pechos siguen llenos después de amamantar
- Su leche no ha incrementado para el día 4

SIEMPRE LLAME A SU MÉDICO
SI ALGO LE PREOCUPA SOBRE
LA LACTANCIA.