



**La experiencia**

**en el hospital**

A pregnant woman is shown from the waist up, wearing a teal-colored dress. She is holding a green notebook and a black pen in her right hand. Her left hand is resting on her pregnant belly. In the foreground, there is a basket filled with various baby clothes, including a pink and white striped onesie and a red and white striped onesie. The background is a warm, wooden surface.

# Su embarazo

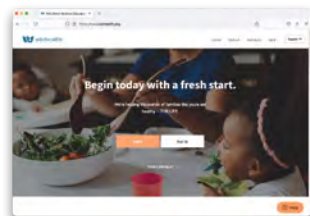
Saber qué esperar

# Aprenda todo lo que pueda sobre la alimentación de su recién nacido

La decisión de cómo alimentar a su bebé es importante. Cuanto más aprenda sobre la alimentación de su recién nacido, más segura y cómoda se sentirá después de que nazca. ¡WIC está aquí para ayudar!

## Antes de tener a su bebé:

- Tome clases prenatales a través de su hospital local y la oficina de WIC, o en línea en [wichealth.org](http://wichealth.org).
- Lea los recursos de alimentación infantil en [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) incluyendo [Una guía de WIC sobre cómo dar pecho](#).
- Aprenda cómo alimentar a su bebé y cómo el personal de la oficina de WIC puede ayudarlo si tiene preguntas o inquietudes.
- Llame al número que aparece en su tarjeta del plan de salud para averiguar qué servicios y productos para la lactancia están cubiertos.



# Alimento solo con leche materna en el hospital

La lactancia materna exclusiva es un término que usa WIC que significa que su bebé está recibiendo solo su leche materna. Los padres que alimentan exclusivamente con leche materna obtienen más beneficios de WIC durante más tiempo para apoyar su nutrición y salud.

Es normal y está bien que al principio sienta nervios al alimentar a su bebé. ¡WIC está aquí para ayudar! Amamantar requiere práctica, al igual que aprender un nuevo baile. Se vuelve más fácil a medida que su bebé crece.

**WIC reconoce que no todos eligen usar los términos lactancia materna o amamantar. Algunos padres pueden preferir el término dar pecho. Infórmele a su consejero de WIC cuál es el término de su preferencia.**



El tamaño de la barriga de un recién nacido es muy pequeño. Entonces, cuando usted esté en el hospital y parezca que solo sale un poco de leche materna, no se preocupe. Su cuerpo sabe exactamente qué hacer. Cuanto más dé pecho o extraiga la leche materna con un sacaleches, más leche producirá.

Para el día 3 o 4, cuando regrese del hospital a su casa, aumentará la cantidad de leche que su cuerpo produce. Su leche está cambiando para satisfacer las necesidades cambiantes de su bebé a medida que crece su estómago. Después de la primera o segunda semana, su leche cambiará nuevamente para satisfacer las necesidades de su bebé. Sus pechos pueden sentirse menos llenos, pero seguirá produciendo toda la leche que su bebé necesita. El programa de WIC promueve y apoya la alimentación exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses, con lactancia materna continua durante el primer año y más tiempo.



# ¿Está planeando extraer su leche materna?



Llame a los servicios para miembros de su plan de salud mientras esté embarazada si planea extraerse leche durante un período prolongado. Si no puede obtener un sacaleche de su plan de salud, comuníquese con WIC para ver si podría obtener un sacaleche una vez que nazca su bebé.

Si su bebé no puede ser amamantado o si usted elige usar un sacaleche, es importante comenzar a extraerse la leche dentro de las 6 horas posteriores al parto. Use un sacaleche eléctrico doble y pida ayuda a su enfermera o especialista en lactancia. Ellos pueden enseñarle cómo usar el sacaleche y cómo combinar el uso del sacaleche con la extracción manual para aumentar su producción de leche.



# En el hospital

Saber qué esperar



# Alimento a su bebé con leche materna lo antes posible después del parto

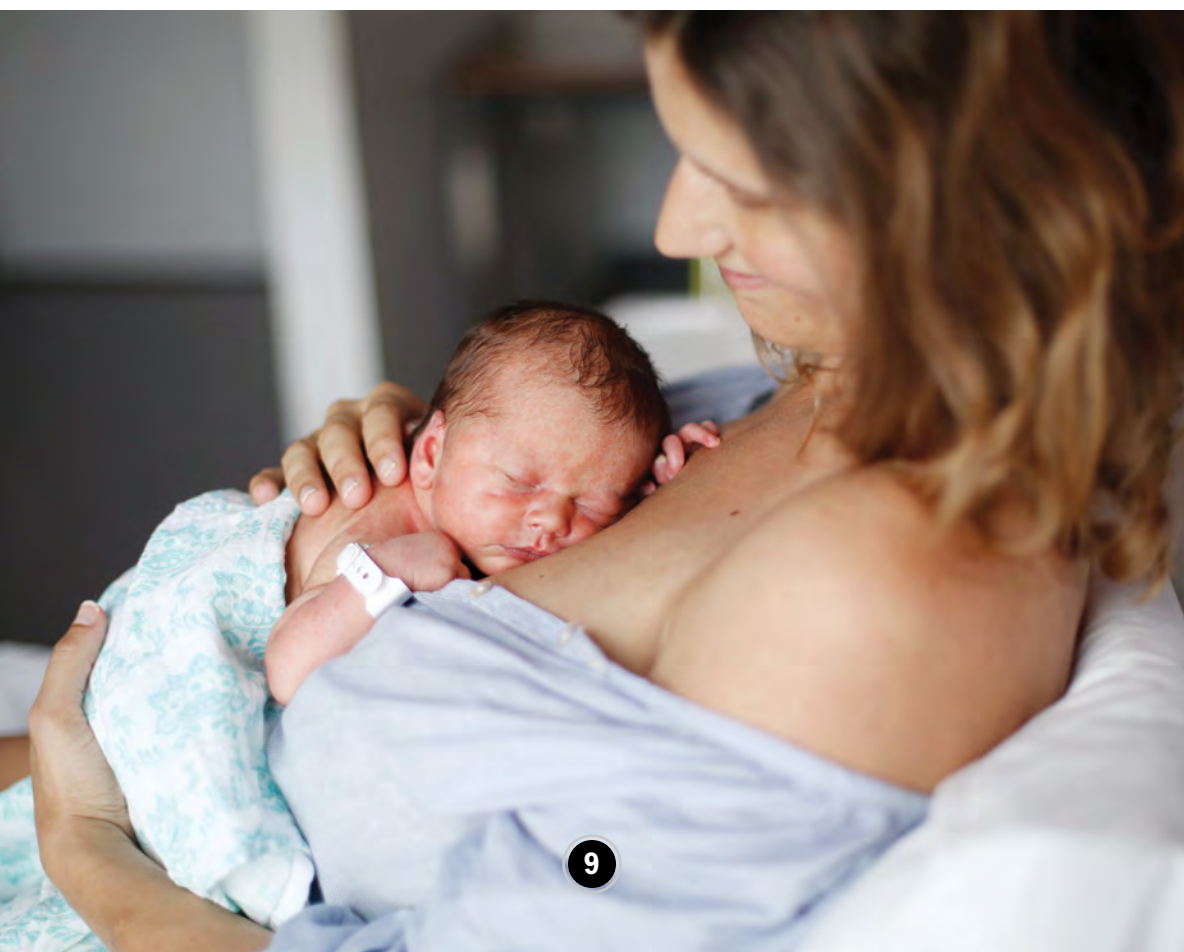
La hora inmediatamente posterior al nacimiento de su bebé a menudo se llama “la hora dorada”. Esto se debe a que usted y su bebé están ansiosos y listos para conocerse. Su bebé también está más alerta y buscando alimentarse de su pecho. Aproveche al máximo este tiempo y alimente a su bebé con frecuencia para ayudar a aumentar su producción de leche.

Después de algunas horas, su bebé tendrá mucho sueño y será más difícil despertarlo para darle pecho. Con un parto por cesárea puede dar pecho a su bebé inmediatamente después del nacimiento, siempre y cuando usted y su bebé estén bien. Si no está con su bebé, pídale a su pareja que le ayude a sostenerlo o calmarlo. Pídale al personal que, si es posible, retrase la alimentación con cualquier otra cosa hasta que vuelva a estar con su bebé nuevamente para darle pecho.



# Practique el contacto de piel a piel

Los bebés pueden ser colocados sobre su pecho justo después de nacer durante al menos una hora y después tantas veces como ellos quieran. El contacto piel a piel es cuando mantiene a su bebé vestido solo con un pañal y una gorra contra su piel desnuda, con una manta que cubre la espalda de su bebé. Su bebé puede permanecer en contacto piel a piel durante el control médico del recién nacido siempre y cuando ambos estén bien.



## **El contacto piel a piel beneficia a su bebé al:**

- regular su frecuencia cardíaca, respiración y temperatura;
- darle a su bebé las bacterias buenas que se encuentran en su piel, lo que ayuda a proteger a su bebé;
- calmar, calentar y reconfortar a su bebé, lo que hace que su bebé se sienta seguro;
- crear un vínculo fuerte entre ustedes dos;
- guiar a su bebé hacia el pecho para alimentarse.

Si está separada de su bebé, su familia y su pareja también pueden estar piel a piel con su bebé.



# Limite sus visitantes

Demasiadas visitas pueden abrumar a los bebés. Ellos llorarán para decirle que están molestos. Esto puede afectar qué tan bien y con qué frecuencia ellos quieran comer. La mayoría de los bebés comerán 8 o más veces en un período de 24 horas. Habrá mucho personal entrando y saliendo de su cuarto. El personal incluye a sus enfermeras y médicos, el personal con los papeles del certificado de nacimiento, el personal del examen de audición, la limpieza y otros. Limitar las visitas personales reducirá las distracciones, lo que dejará más tiempo para alimentar y establecer vínculos afectivos con su bebé.



## **Cómo recibir a los visitantes durante la lactancia:**

- Pídales que llamen a la puerta y esperen una respuesta antes de entrar a su habitación. Haga un pequeño letrero para llevar al hospital que pueda colgar en la puerta.
- Dígales que amamantará con frecuencia y que usará el contacto piel a piel con su bebé entre tomas.

¡Usted elige quién le visita y cuándo! Tendrá mucho tiempo para visitas una vez que esté en casa.



# Mantenga a su bebé en el mismo cuarto que usted

“Rooming-in” o alojamiento conjunto de la madre y el bebé en la misma habitación es bueno para todos los bebés sin importar cómo se les alimente. Los bebés se sienten más seguros cuando usted está cerca de ellos. También usted descansará mejor, lo que le ayudará a recuperarse.

Si se tienen que llevar a su bebé para un procedimiento, envíe a su pareja o familia para mantener a su bebé tranquilo.



## **Rooming-in (alojamiento conjunto de la madre y el bebé en la misma habitación):**

- incluye a la familia como parte del equipo de atención, lo que genera confianza y habilidades para la crianza de los hijos;
- le permite poder responder a su bebé de inmediato, lo que ayuda a que su bebé se sienta seguro y tranquilo;
- protege mejor a su bebé de los gérmenes externos.



# Evite darle chupones si está dando pecho

El uso temprano de chupones puede impedir que produzca un buen suministro de leche. Se puede usar un chupón para consolar a su bebé durante procedimientos dolorosos como muestras de sangre o circuncisiones. Tan pronto como su bebé esté de vuelta con usted, quítele el chupón y calme a su bebé dándole pecho. Espere para usar chupones hasta que su suministro de leche esté bien establecido después de algunas semanas.



## Cuidado con la publicidad de fórmulas

Es posible que reciba regalos gratuitos de compañías de fórmula, como pañaleras, cupones o fórmula. No tiene que recibir los regalos o usar la fórmula si está alimentando solo con leche materna. Usar incluso parte de la fórmula de estas ofertas puede reducir su suministro de leche materna.



# 3 Secretos de los recién nacidos

Saber cómo responder



# 1

## Su primera leche materna es suficiente para su bebé

- Su primera leche se llama calostro. Proviene de sus pechos en pequeñas gotas.
- El calostro cubre el interior de su bebé y ayuda a prevenir alergias, virus e infecciones.
- Su recién nacido sólo puede tomar un poquito con cada toma.
- Es posible que usted no sienta cambios en sus pechos de inmediato. Aun así, su cuerpo está produciendo leche materna.
- Alrededor del tercer día puede comenzar a sentir plenitud en sus pechos. Su cuerpo producirá justo lo que su bebé necesita.



# 2

## Aprender a dar pecho lleva su tiempo

- Pida ayuda para dar pecho pronto y de manera frecuente.
- Tenga paciencia, los bebés pueden tardar varios días en aprender a alimentarse bien del pecho. Por suerte, los bebés aprenden rápido.
- Abraze al bebé para calmarlo cuando esté molesto e intente alimentarlo de nuevo más tarde.
- Pregunte a su consejero de WIC sobre más información sobre las señales de hambre. Obtenga más información sobre las señales de hambre y saciedad en la [página 21](#).



# 3

## Es normal que los bebés lloren más el segundo día de vida

- Los bebés estarán más despiertos el segundo día. Aliméntelos siempre que vea señales de hambre. Más información sobre las señales de hambre y saciedad en la [página 21](#).
- Su bebé se está acostumbrando al ruido, a las luces, a la gente y a los cambios de pañal.
- Mucha actividad puede abrumar a los bebés y dificultar su alimentación. Llorarán para decirle que están molestos.
- A medida que se acostumbre a su nuevo mundo, llorará menos.



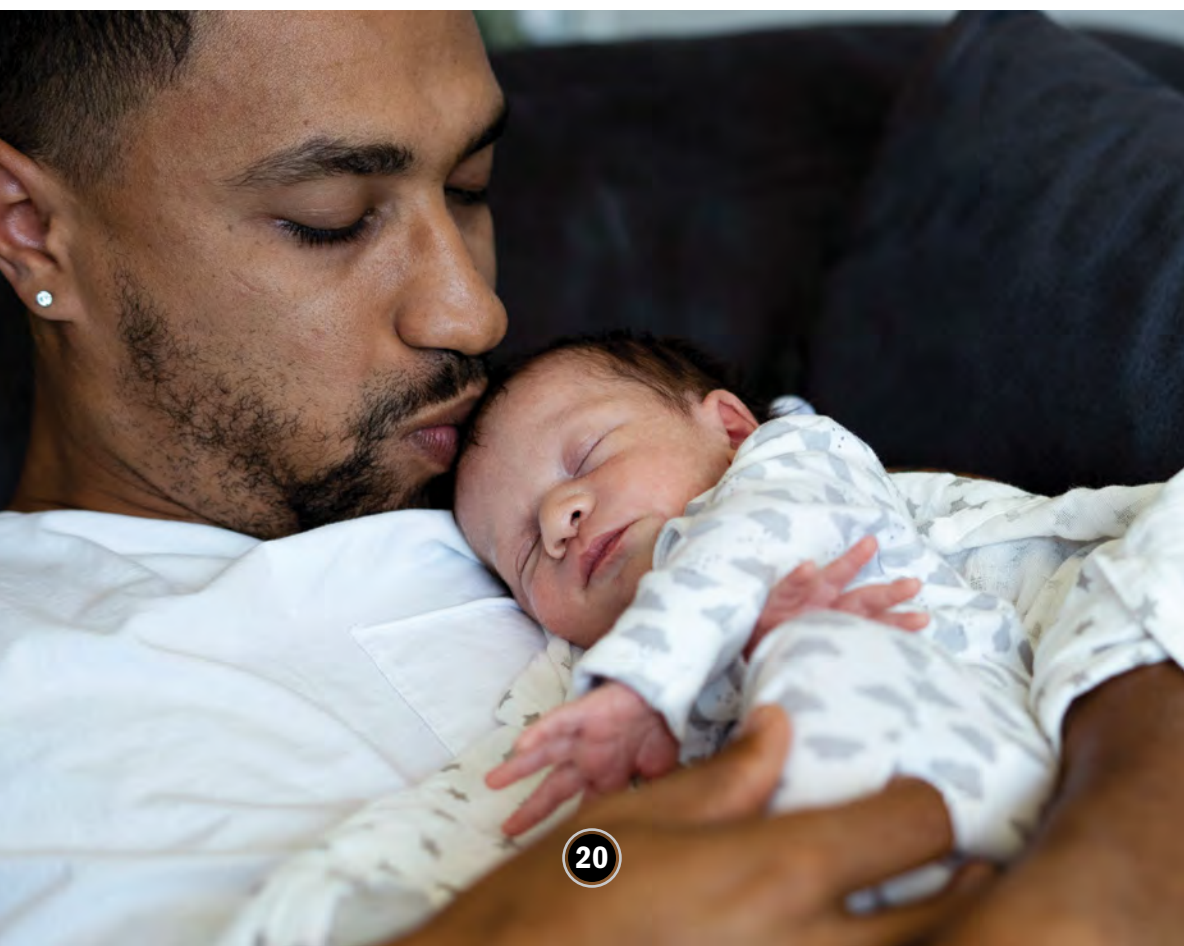
La repetición tranquilizadora, hacer suavemente lo mismo una y otra vez, calma a los bebés. Puede llevar algún tiempo calmar al bebé, sobre todo si está muy alterado. ¡Siga haciéndolo!

**Intente:**

- mecerlo, balancearlo, darle palmaditas suavemente;
- hablarle o cantarle suavemente;
- masajear suavemente la espalda, los brazos y las piernas.



Más información en [Conociendo a tu bebé.](#)



# Cómo se comunica su bebé con usted

Todos los bebés  
utilizan señales para  
decirle lo que necesitan. Estas  
señales pueden significar que  
están cansados, con hambre,  
sueño, dolor o que están llenos.  
Enseñe a su familia cómo  
son las señales de  
su bebé.

# Señales de hambre

Cuando su bebé esté listo para comer, mostrará señales tempranas de hambre como:



**Se lleva las manos a la boca**



**Busca el pezón**



**Dobla los brazos y las piernas hacia el cuerpo**



**Hace ruidos de succión**



**Frunce los labios**

# Señales de saciedad

Cuando su bebé esté listo para parar, mostrará señales de saciedad como:



**Se queda dormido**



**Se aleja de usted o del pezón**



**Succiona más lento o deja de succionar**



**Relaja las manos y los brazos**

# Llanto

Las madres suelen pensar que el llanto significa que su bebé tiene hambre. Llorar también significa “necesito algo diferente” como por ejemplo:



**Está cansado y quiere descansar**



**Le molestan los ruidos o las luces, o necesita que le cambien el pañal**



**Tiene dolor y necesita que le cojan en brazos, o que le hagan eructar**



**Tiene hambre y no se han notado las primeras señales de hambre**



**Tiene demasiado frío o calor**



# En el hospital

Saber qué preguntar

# Pida ayuda para dar pecho antes de salir del hospital

Aunque crea que la lactancia va bien, no está de más que consulte a la enfermera o pida ver a un especialista en lactancia. Ellos pueden ver cuál es la posición del bebé y como él se prende del pecho. Ellos también pueden darle consejos sobre cómo evitar el dolor y cómo saber si su bebé tiene hambre o está saciado. Si el bebé no se prende bien del pecho, pida ayuda para verter el calostro manualmente en la boca del bebé o en un recipiente.

Un buen prendimiento del pecho ayudará a prevenir el dolor del pezón, ayudará al bebé a ganar peso y a que usted produzca más leche. [La Guía WIC sobre cómo dar pecho](#) contiene algunos consejos.



# ¿Qué son los calambres uterinos?



Después de tener a su bebé puede experimentar calambres durante la lactancia. Los calambres pueden ser calambres menstruales o una versión más leve de los calambres uterinos que experimentó durante el parto. Esto se debe a que el útero vuelve al tamaño que tenía antes del embarazo. Los calambres durante la lactancia disminuirán a medida que su cuerpo se recupere.

# ¿Qué ocurre con los anticonceptivos?

Los métodos anticonceptivos hormonales, como las inyecciones de progestágeno, los implantes y los dispositivos intrauterinos (DIU), se utilizan habitualmente. Es posible que su médico le ofrezca estas opciones antes de que abandone el hospital. Los anticonceptivos hormonales pueden afectar la producción de leche materna si se utilizan durante las primeras semanas. En la visita posparto hable con su médico sobre las opciones anticonceptivas que mejor se adapten a usted mientras que está dando pecho.

A close-up photograph of a man with dark-rimmed glasses and a light blue t-shirt, smiling warmly while holding a newborn baby. The baby, who has dark hair and is wearing a light pink onesie, is looking towards the right and has its hand near its mouth. The lighting is soft and warm, creating a intimate and tender atmosphere.

# En casa

Saber cómo obtener ayuda

# Pregunte por el apoyo hospitalario

**Algunos hospitales ofrecen servicios de apoyo para la lactancia después de volver a casa.**

**Estos servicios pueden incluir:**

- visitas para comprobar el peso o la alimentación del bebé;
- reuniones de grupos de apoyo;
- números de contacto para apoyo a la lactancia.

Pregunte a su enfermera qué ofrece su hospital antes de irse. No tenga miedo de pedir ayuda.



# Obtenga ayuda de WIC

El personal de WIC puede responder a sus preguntas sobre la alimentación del bebé, ¡sólo tiene que llamar o enviar un mensaje de texto! Algunas oficinas de WIC tienen consejeras de lactancia. Estas son madres de WIC que amamantaron a sus bebés y que han sido capacitadas para ayudar a las madres a dar pecho. Pueden responder preguntas sobre los servicios de WIC e informarle sobre otros programas de asistencia. También pueden hablar sobre cualquier inquietud que tenga sobre la alimentación de su bebé. Si está disponible, reúnase con una consejera de lactancia durante su embarazo y pídale su información de contacto. Inmediatamente, después de que nazca su bebé, llame al personal de WIC para informarles. Ellos pueden conseguirle apoyo para lo que necesite.



# Involucre a la familia y a los amigos

Después del parto usted necesitará tiempo para descansar y recuperarse. Hay muchas cosas que sus familiares y amigos pueden hacer para ayudarle. Comparta la información que obtenga de WIC con las personas que le ayudarán cuando llegue su bebé.

## Piense en quién puede ayudarle con:

- responder a sus preguntas sobre la alimentación de su bebé;
- proporcionar comidas precocinadas;
- cuidar del bebé mientras usted se ducha o toma una siesta;
- lavar la ropa o los platos;
- cuidar a los niños mayores;
- escuchar y dar apoyo emocional.





**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

**1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Spanish) Rev 03/23