



Su leche es un regalo
de salud para su
bebé que durará
toda la vida.

Lactancia Exitosa – Plan de Alimentación Infantil

Plan de Alimentación Infantil

Tener un plan de alimentación infantil puede ayudarle a comenzar bien la lactancia. Coloque una "X" en la casilla al lado de cualquier cosa que planea hacer en el hospital.

Si lo desea, puede compartir su plan completo con su pareja y su familia antes de ir al hospital, y con su médico y enfermeras cuando llegue.

- UNICAMENTE LACTAR: Mi objetivo es sólo amamantar a mi bebé. Por favor, no le dé ninguna leche que no sea la mía, a menos que yo o mi compañero de parto diga que está bien. Si sólo le doy pecho a mi bebé, mi cuerpo producirá suficiente leche.
- NO BOTELLAS (biberones) O CHUPETES: No le dé a mi bebé pezones falsos, como chupetes o botellas (biberones) con leche para bebés, agua o agua azucarada. Si no puedo alimentar a mi bebé con mis senos, quiero preguntarle al médico o a un especialista en lactancia, sobre la mejor manera de darle a mi bebé la leche que me extraiga.
- PIEL A PIEL: Ponga a mi bebé en mi pecho, piel a piel, durante al menos 1 hora después que nazca. Mientras estoy en el hospital, quiero tener contacto piel a piel con mi bebé lo más que se pueda. Puede ponernos una manta para ayudarnos a mantenernos abrigados.
- SEÑALES PARA AMAMANTAR: Por favor, enséñeme las señales que me dará mi bebé cuando tenga hambre y ayúdeme a comenzar a amamantarlo. Mantenga a mi bebé conmigo piel a piel hasta que esté listo para comenzar a succionar del seno.
- EXÁMENES DE RUTINA: Si el médico dice que está bien, realice los exámenes regulares de recién nacido mientras mi bebé está piel a piel sobre mi pecho. Por favor, mantenga a mi bebé en mi habitación para exámenes de rutina como por ejemplo controles de peso y baños de esponja. Si algo no puede ser hecho en mi habitación del hospital, está bien que mi bebé salga de la habitación. Por favor, regrese a mi bebé de inmediato.



Lactancia Exitosa – Plan de Alimentación Infantil

- CESÁREA DE EMERGENCIA: Si el médico dice que está bien, quiero tener a mi bebé piel a piel justo después de la cesárea. Si no puedo abrazar a mi bebé después de la cesárea, mi compañero de parto puede sostener a mi bebé piel a piel hasta que yo pueda hacerlo.
- ALOJAMIENTO COMPARTIDO - Me gustaría tener a mi bebé en mi habitación todo el día y toda la noche. Aprenderé a reconocer cuándo mi bebé tenga hambre. Si mi bebé no puede permanecer en mi habitación, tráigamelo cuando tenga hambre, antes que comience a llorar.
- AYUDA CON LA LACTANCIA: Por favor, enséñeme cómo sostener a mi bebé mientras estoy amamantándolo y cómo estar segura de que está succionando de manera correcta. También quiero aprender lo que hará mi bebé cuando tenga hambre, cómo puedo extraer mi leche y cómo sé que está recibiendo suficiente leche.
- EXTRAYENDO SU LECHE: Si no puedo amamantar o si mi bebé y yo no podemos estar en la misma habitación, quiero comenzar a extraer mi leche dentro de las primeras 6 horas después del parto. Por favor, enséñeme a extraer mi leche manualmente. Si necesito una bomba para extracción de leche, por favor enséñeme cómo usarla. Si necesito usar una bomba después de salir del hospital, ayúdeme a pedirle a mi seguro médico una bomba de extracción de leche para llevar a casa.
- BOLSAS DE REGALO DE LECHE PARA BEBÉS - Por favor cuando salga del hospital, no me dé bolsas de regalo que tenga leche para bebés. No me muestre ningún anuncio o me dé cupones de las compañías de leche para bebés.
- APOYO A LA LACTANCIA DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE MI BEBÉ - Por favor, dígame a quién llamar si necesito ayuda para amamantar después de salir del hospital.

Me gustaría obtener información sobre:

- Visitas para verificar el peso o la alimentación de mi bebé.
- Reuniones de grupos de apoyo.
- Números telefónicos de apoyo para amamantar.
- Referencias a programas como WIC y Visitas a la Familias (Family Visiting)

Si necesita ayuda para amamantar no tenga miedo de pedirla.

Su leche es un regalo de salud para su bebé que durará toda la vida. Antes de buscar Leche para bebés, busque el teléfono y llame a un especialista en lactancia para que le ayude.

Busque un especialista en lactancia o un grupo de apoyo cerca de usted, visitando health.ri.gov/breastfeeding

Si necesita ayuda para amamantar no tenga miedo de pedirla.

La versión original de este contenido fue desarrollada por el Departamento de Servicios de Salud del Estado (DSHS), una agencia del Estado de Texas. DSHS proporcionó este contenido "tal cual" sin garantía de ningún tipo. Este contenido ha sido alterado de su versión original y representa un trabajo derivado.



3 Capitol Hill • Providence, RI 02908 • 401-222-5960
health.ri.gov/breastfeeding

Esta página web está disponible solamente en inglés.