



Inmediatamente después del nacimiento, el médico o partera colocará al bebé sobre su pecho, esto se conoce como “la hora dorada”.

## Lactancia Exitosa – Experiencia en el Hospital

### Alimente a su bebé lo antes posible después del parto

La hora justo después del nacimiento de su bebé se llama “la hora dorada”. Usted y su bebé están emocionados de conocerse. Usted desea cargar a su bebé y su bebé desea ser amamantado. Después de unas horas, su bebé tendrá mucho sueño y puede ser difícil despertarlo para amamantarlo. Aproveche al máximo “la hora dorada” y amamante a su bebé lo más que pueda. Esto ayudará a su cuerpo a comenzar a producir más leche.

Si tuvo una cesárea y usted y su bebé están bien, puede amamantar a su bebé de inmediato.

Si no está con su bebé, puede extraer su calostro manualmente para que pueda alimentarlo con su leche, aunque esté separado de usted.

### Coloque a su bebé en contacto directo con su piel

El contacto de piel a piel es cuando su bebé sólo usa un pañal y un gorrito. Sostenga a su bebé contra su pecho directamente en su piel y luego ponga una manta sobre la espalda de su bebé para que ambos estén abrigados. Si usted y su bebé están bien, el médico o la partera colocarán a su bebé sobre su pecho de inmediato después del nacimiento para aprovechar “la hora dorada”. Su bebé puede permanecer sobre su pecho mientras el médico o partera le realizan el primer chequeo. Si usted y su bebé no están juntos, quizás su compañero de parto pueda hacer contacto piel con piel con su bebé hasta que usted y su bebé vuelvan a estar juntos.

El contacto piel a piel es bueno para usted y su bebé.

- El olor de su piel y de su leche ayudará a su bebé a encontrar su seno para comenzar a lactar.
- Las bacterias buenas en su piel ayudarán a proteger a su bebé.
- Su bebé se sentirá abrigado y seguro.

### Trate de no usar biberones (botellas) o chupones (chupetes/entretenedores)

Durante los primeros días después del nacimiento de su bebé, amamántelo y manténgalo lo más que pueda, en contacto directo de piel a piel. Esto ayudará a que su cuerpo sepa que tiene que producir más leche. Si le da un biberón o un chupete/entretenedor tan pronto nazca su bebé, su cuerpo podría producir menos leche. Si puede, espere aproximadamente un mes después del nacimiento de su bebé antes de darle biberones o chupetes.

Está bien darle un chupete/entretenedor a su bebé durante una prueba o procedimiento que podría ser doloroso. Tan pronto como pueda, después que finalice la prueba o el procedimiento, comience a amamantar a su bebé para calmarlo en lugar de usar un chupete/entretenedor.



# Lactancia exitosa – Experiencia en el Hospital

## En el hospital, mantenga a su bebé en su habitación

Siempre y cuando usted y su bebé estén bien, su bebé debe estar con usted en la habitación del hospital. Esto se llama alojamiento compartido. Su bebé se sentirá seguro si se queda en su habitación porque estará cerca de usted. Podrá descansar mejor, lo que le ayudará a sanar más rápido. Si su bebé tiene que salir de su habitación para una prueba o procedimiento, su compañero de parto puede ir con el bebé para ayudar a mantenerlo calmado.

El alojamiento compartido es bueno para usted y su bebé.

- Su bebé está protegido de gérmenes que podrían enfermarlo.
- Si su bebé llora, podrá atenderlo de inmediato. Su bebé se sentirá seguro y tranquilo.
- Su pareja y su familia pueden ayudar a cuidar a su bebé.

## Limite las visitas

Después de tener a su bebé, usted necesita descansar y su bebé necesita alimentarse. Su bebé debe comer al menos de 8 a 12 veces en las primeras 24 horas. Los médicos, las enfermeras y el resto del personal del hospital estarán entrando y saliendo de su habitación mientras esté hospitalizada. ¡Su habitación en el hospital estará muy ocupada!

Está bien pedirles, a sus familiares y amigos, que esperen hasta que le den de alta y esté de vuelta en casa para visitarla, o le puede pedir a las personas, que las visitas sean cortas.

Si la familia y amigos vienen al hospital a visitar:

- Pídales que le llamen primero. Es posible que esté demasiado cansada o que desee pasar tiempo a solas con su bebé. Está bien pedirles que vengan en otro momento.
- Pídale a su enfermera que ponga un letrero en la puerta de su habitación que diga que usted y su bebé están descansando, que toquen la puerta y esperen hasta que usted diga que ya pueden entrar.
- Si se siente cómoda con los visitantes en la habitación mientras amamanta a su bebé, dígales que pueden quedarse.
- Si no desea que las personas lo visiten, pídale a su enfermera que les diga a los visitantes que deben volver en otro momento.

## Está bien pedir ayuda con la lactancia

Si tiene alguna pregunta o le preocupa amamantar, hable con su enfermera o un especialista en lactancia. Ellos le pueden mostrar cómo sostener a su bebé para amamantarlo, asegurarse de que su bebé esté succionando de la manera correcta y saber cuándo ha terminado de comer. También pueden enseñarle cómo extraerse su leche manualmente y prevenir el dolor u otras cosas que le suceden a muchas mamás primerizas.

**Busque un especialista en lactancia o un grupo de apoyo cerca de usted, visitando [health.ri.gov/breastfeeding](http://health.ri.gov/breastfeeding)**

## Si su bebé no puede ser amamantado, extraiga su leche

A veces, un bebé después de nacer no puede ser amamantado. Si su bebé no puede ser amamantado, usted debe aprender, dentro de las primeras 6 horas posteriores al parto, cómo extraer su leche ya sea manualmente o usando un extractor o pompa eléctrica doble. Pídale a su enfermera o a un especialista en lactancia que le enseñe como extraer su leche manualmente o como usar una pompa o extractor de leche. Si cree que necesitará una pompa o extractor después de salir del hospital, pida al hospital que llame a su seguro médico para obtener una que pueda llevar a casa.

## Anticonceptivos después de tener a su bebé

Está bien usar anticonceptivos después de tener a su bebé. Hable con su médico o partera sobre qué tipo de anticonceptivo debe usar mientras está amamantando.

*La versión original de este contenido fue desarrollada por el Departamento de Servicios y Salud del Estado De Texas (Texas Department of State Health Service) (DSHS). DSHS provee este contenido "tal como es" sin garantía alguna. 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](http://health.ri.gov/breastfeeding)

Esta página web está disponible solamente en inglés.