

# Mi meta de amamantar en el hospital

4/2024



Mi meta es amamantar con éxito. Siéntase con la libertad de animarme amablemente a continuar haciéndolo, aunque pueda ser difícil al comienzo. Recuérdeme que mi bebé y yo estamos aprendiendo y que la lactancia se hará más fácil mientras más lo haga. Crea en mí como una persona fuerte y competente cuyo cuerpo fue creado para alimentar a mi bebé. Afirme mis intentos para hacer que la lactancia funcione.

Me gustaría que mi bebé sea posicionado piel a piel conmigo inmediatamente después del nacimiento.

Si necesito una cesárea, me gustaría tener a mi bebé piel con piel tan pronto como sea posible.

Si no puedo sostener a mi bebé por algún tiempo, me gustaría que mi pareja lo sostenga piel con piel.

Quiero iniciar la lactancia dentro de la primera hora. Me gustaría darle tiempo a mi bebé para que se acomode por sí mismo y no quiero que mi bebé sea forzado a recibir su primera alimentación.

Me gustaría que todos los procedimientos del recién nacido se retrasen hasta después de la primera alimentación con mi bebé sobre mí o acostado sobre mi pecho.

Deseo que mi bebé se quede en el cuarto conmigo y deseo sostener a mi bebé piel con piel tanto como sea posible durante nuestra estadía.

Me gustaría recibir ayuda para encontrar una posición efectiva y cómoda, y aprender diferentes posiciones para dar pecho a mi bebé. También me gustaría aprender cómo extraer mi leche manualmente, cómo reconocer si mi bebé está tragando y qué esperar en los días posteriores al alta del hospital.

Si me encuentro con algún problema de lactancia, me gustaría recibir ayuda de una Consultora de Lactancia Certificada por la Junta Internacional u otro personal capacitado para ayudar a madres que amamantan.

No quiero que le den agua, glucosa, leche preparada, biberones o chupetes a mi bebé. Si hubiera necesidades médicas de suplementos, me gustaría tener la oportunidad de hablarlo primero con mi pediatra y con la consultora de lactancia, incluyendo la opción de leche materna donada.

Si soy separada de mi bebé por cualquier motivo y no puedo amamantarlo, me gustaría aprender a usar un extractor de leche para establecer mi suministro de leche.

No deseo recibir, ni que me muestren ningún material promocional sobre leches preparadas, incluyendo bolsos de pañales, tarjetas para la cuna o de la misma leche preparada.

Me gustaría recibir información sobre recursos de apoyo sobre lactancia en mi comunidad.

Me gustaría tener ayuda del personal del hospital para controlar mis visitas para poder tener un tiempo privado para amamantar a mi bebé.

Creado por el Condado de Hennepin WIC. Adaptado con permiso de los Servicios de Salud del Estudiante, "Breastfeeding Worksheets" de la Universidad de Carolina del Sur.

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