

Lista de verificación del plan de atención de lactancia materna

Con qué frecuencia debe alimentar a su bebé:

- Mantenga al bebé en contacto con su piel tanto como sea posible.
- Alimente al bebé según las señales (alimente a su bebé cuando se lo pida).

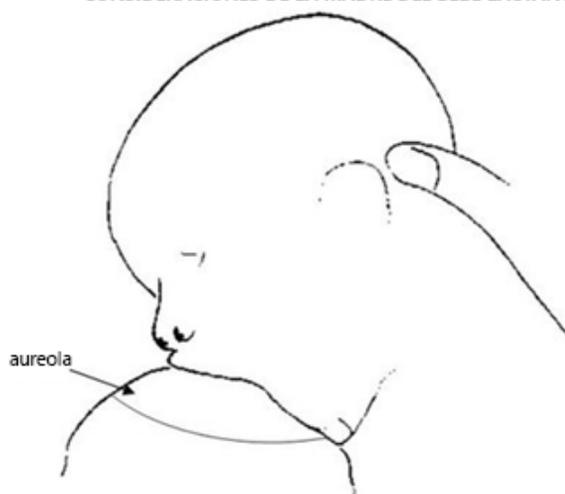
Otros consejos: _____

Posiciones para amamantar:

- El cuerpo del bebé debe mirar hacia usted y la oreja, el hombro y la cadera del bebé deben estar en línea recta.
- Mantenga al bebé en contacto con su piel, el pecho con el pecho, la barbilla del bebé levantada, el agarre principal, la nariz alineada con el pezón.
- Acerque al bebé a su cuerpo si siente un pellizco o dolor por el agarre. Si esto no mejora el dolor, vuelva a engancharlo e intente nuevamente.

Otros consejos: _____

CONSIDERACIONES DE LA MADRE DEL BEBÉ LACTANTE



duro inclinado ligeramente hacia atrás
mentón bien contra el seno
sujete firmemente contra los hombros manteniendo al bebé recto

RECOMENDACIONES PARA LA MADRE

Fuente: Lactation-911.com

Ayuda con el agarre:



- Boca abierta de par en par.
- Lengua sobre la línea de las encías.
- Labios desplegados.
- Debe ser cómodo y sentirse como un tirón o una succión.

Otros consejos: _____

Fuente: The Mama Coach

Cuánto tiempo debe alimentar a su bebé:

- Deje que su bebé termine el primer lado y luego ofrézcale el segundo. Su bebé puede tomar solo de un lado.
- Masajee y comprima los senos durante la alimentación. Esto ayudará con su flujo de leche.
- Escuche los tragos frecuentes.

Otros consejos: _____



Cuidado de pezones o senos:

- Masajee y apriete con la mano.
- Ponga leche materna extraída en su pezón y aureola.
- Exponga los pezones al aire durante 10 a 20 minutos para ayudar a tratar la candidiasis. La candidiasis es como una infección de levadura que se puede formar en la boca de un bebé o en los pezones de las madres. Puede causar mucho dolor durante la lactancia.
- Siga las instrucciones cuando use protectores de senos. No los use mientras duerme.
- Use crema para pezones 3 veces al día solo en la piel dañada.
- Use solución de agua salada después de alimentar al bebé si es necesario. Enjuague y seque. Ponga leche materna extraída en su pezón y aureola.
- Use presión inversa para reducir la hinchazón. Puede usar la presión inversa para ayudar a enganchar y extraer la leche.

Otros consejos: _____

Consejos de bombeo:

- Extracción de potencia/Extracción de agrupación (ver folleto)
- Póngase una compresa tibia, masajee y apriete con la mano antes de extraer para ayudar a liberar más leche.
- Extraiga de 8 a 10 veces cada 24 horas.
- Extraiga dos veces de 12 a 15 minutos o extraiga una vez 15 minutos en cada lado.
- Cuidado y almacenamiento adecuados. Ponga la leche extraída en la nevera o en el congelador. Etiquétela con la fecha.

Otros consejos: _____



Suplementación:

- No es necesario en este momento.
- Complemente (agregue) cualquier cantidad de leche extraída y suficiente fórmula. Total: _____

Otros consejos: _____

A quién deberías ver:

- IBCLC (un experto en lactancia materna)
- Grupo de apoyo a la lactancia materna
- Pediatra (el médico de su bebé)
- Obstetra (su médico de embarazo)
- Clínica/Emergencias
- Otro: _____

Registro de seguimiento para la lactancia materna y la extracción

Este registro la ayudará a realizar un seguimiento de la frecuencia y el tiempo que amamanta a su bebé durante el día. Si marca **Alimentar**, escriba cuántos minutos permanece su bebé en cada seno. También puede usar este registro para rastrear la cantidad de leche materna que extrae. Si marca **Extraer**, escriba cuántas onzas (oz.) o mililitros (ml) de leche extrae de cada seno.

Fecha: _____ Edad del bebé: _____

Hora del día	Marque uno	Seno izquierdo	Seno derecho	Minutos totales o cantidad total	Notas:
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				
	<input type="checkbox"/> Alimentar <input type="checkbox"/> Extraer				

Registro de seguimiento de pañales

Marque una casilla para cada pañal mojado o sucio que tenga su bebé durante el día.

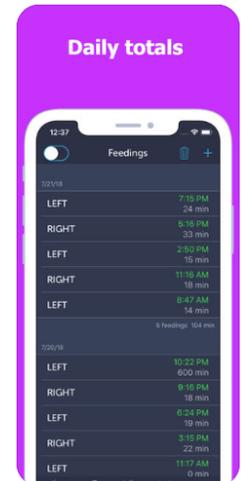
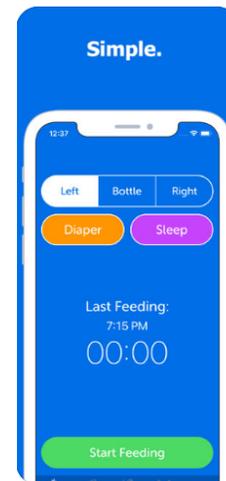
Fecha	Pañales mojados	Pañales sucios	Notas:
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

También puede usar estas aplicaciones gratuitas para ayudarse a registrar alimentaciones, cambios de pañales y más.

Registro de alimentación del bebé

(Disponible en Apple App Store)

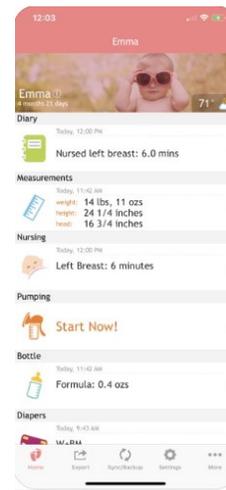
- Registre las alimentaciones y qué seno se usó por última vez.
- Seguimiento de la alimentación con biberón.
- Registre el horario de sueño y siesta de su bebé.
- Seguimiento de cambios de pañales.
- Ver totales diarios.



Lactancia del bebé

(Disponible en Apple App Store)

- Registre el progreso de la lactancia materna en tiempo real.
- Obtenga información detallada sobre su progreso de alimentación (como gráficos y cuadros que muestran cuánto ha alimentado a su bebé).
- Registre el crecimiento de su bebé.
- Registre el horario de sueño y siesta de su bebé.
- Registre los cambios de pañales.



Registro de bebé y lactancia

(Disponible en Apple App Store)

- Registre la lactancia materna y la alimentación con biberón.
- Registre la cantidad de alimentos sólidos que come su bebé.
- Registre la cantidad de leche materna extraída.
- Registre la información de sueño y cambio de pañal.
- Registre la actividad de más de un bebé.

