








LISTA DE CONTROL SOBRE LACTANCIA





Yo _____ he optado por amamantar exclusivamente a mi bebé.
Agradezco que respeten mi decisión y apoyen mi experiencia con la lactancia.

Por favor, ayúdenme a mí y a mi bebé con los siguientes pedidos para que la lactancia sea un éxito para nosotros.

PARA LA INTERNACIÓN:

-  Ayúdenme a asegurarme de que mi bebé reciba solo mi leche. Quiero que mi bebé se alimente solo con leche materna.
-  Ayúdenme a colocar a mi bebé piel con piel en mi pecho, poco tiempo después del nacimiento. Si el nacimiento es por cesárea, coloquen a mi bebé piel con piel lo antes posible.
-  Ayúdenme a comenzar a amamantar dentro de la primera hora luego del nacimiento de mi bebé.
-  Ayúdenme con la lactancia para que aprenda técnicas adecuadas. Muéstrenme maneras de saber que mi bebé se está amamantando bien.
-  Dejen que mi bebé se quede en la habitación conmigo. Quiero escuchar a mi bebé para poder atenderlo.
-  Examinen a mi bebé en mi presencia y no se lo lleven a menos que necesite un tratamiento médico que no pueda realizarse en mi habitación.
-  Si mi bebé no puede amamantarse de mi pecho o lo separan de mí por razones médicas, enséñenme cómo extraer la leche manualmente y tráiganme un extractor de leche eléctrico de grado hospitalario lo antes posible. Es mejor que empiece a extraer la leche para mi bebé dentro de las 4 horas posteriores al parto.

PARA EL ALTA:

-  No me den muestras de fórmula para bebés, material promocional o biberones y chupetes para mi bebé, ya sea para usar durante nuestra internación o para llevar a casa. Éstos no me ayudarán a lograr mi objetivo de lactancia.
-  Infórmenme sobre las opciones de métodos anticonceptivos sin hormonas, ya que estas opciones no reducirán mi producción de leche.
-  Ayúdenme a conseguir un extractor de leche eléctrico de grado hospitalario si necesito un extractor de leche luego de salir del hospital.
-  Dígame dónde puedo obtener ayuda y apoyo para la lactancia según sea necesario cuando mi bebé y yo estemos en casa.

