

TARJETA DE TÍTULO:

Cuidado infantil
Alimentación

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:
¿Qué come mi bebé?]

TEXTO EN PANTALLA:

Dr. Daisey Dowell MD
Lawndale Christian Health Center

VOZ EN OFF:

Los bebés se alimentan de leche materna o de fórmula, nada más. La AAP recomienda la lactancia materna porque la leche materna es el alimento ideal para los bebés. Pero para muchas mujeres la lactancia no es una opción, y eso está bien. La leche de fórmula es una excelente alternativa a la leche materna y le dará a su bebé todos los nutrientes que necesita.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:
¿Cómo puedo saber si mi bebé tiene hambre?]

VOZ EN OFF:

Los bebés pueden comunicarse de diversas maneras, y una de las formas de hacerle saber que tiene hambre puede incluir:

TEXTO EN PANTALLA:

SEÑALES DE QUE SU BEBÉ TIENE HAMBRE

Chupa sus dedos

Se vuelve hacia usted cuando le toca la cara

Hace ruidos de succión

Se acurruca en su pecho

Saca la lengua

Llora

VOZ EN OFF:

Chupa sus dedos

Se vuelve hacia usted cuando le toca la cara

Hace ruidos de succión

Se acurruca en su pecho

Saca la lengua

O incluso simplemente llora para hacerle saber que es hora de comer

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:

¿Cuánto debe comer mi bebé?]

VOZ EN OFF:

Los bebés comen en cantidades diferentes según sus hábitos de sueño y de alimentación. Pero la mayoría de los bebés comen aproximadamente cada dos a tres horas, incluso durante la noche. Los bebés amamantados pueden mamar entre diez y quince minutos de cada pecho, mientras que los alimentados con leche artificial tomarán de 1 a 2 onzas cada vez. A medida que vayan creciendo, pasará más tiempo entre las tomas y se alimentarán más en cada una de ellas. Pero tenga en cuenta que el estómago de su bebé es realmente muy pequeño y no puede retener mucho a la vez, por lo que no queremos que empiece a tener reflujo y a regurgitar muchas de sus tomas. Por eso es importante que evite sobrealimentar a su bebé, y si se aparta o deja de agarrarse al pecho, probablemente esté lleno. No es necesario insistir en que siga tomando más.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:

¿Cómo puedo saber si mi bebé toma suficiente leche?]

VOZ EN OFF:

La mejor manera de asegurarse de que su bebé coma lo suficiente es fijarse si moja seis pañales al día y hacer un seguimiento de su peso con su médico o médica. También puede escuchar si oye a su bebé tragar si está tomando el pecho. Esa es otra forma de saber que su bebé está obteniendo la leche que necesita.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:

¿Cómo puedo amamantar a mi bebé?]

VOZ EN OFF:

La lactancia materna es la forma natural de alimentar a su bebé, pero no siempre resulta natural para todo el mundo, y no significa siempre que vaya a ser superfácil. Es un proceso de aprendizaje para usted y su bebé, como cualquier otra habilidad, y pueden pasar semanas hasta que consiga dominarlo.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[POSICIONES PARA AMAMANTAR

Acunar de costado]

TARJETA ILUSTRATIVA:

[POSICIONES PARA AMAMANTAR

Posición de balón]

TARJETA ILUSTRATIVA:

[POSICIONES PARA AMAMANTAR

Acunar]

TARJETA ILUSTRATIVA:

[POSICIONES PARA AMAMANTAR

Recostada de lado]

TARJETA ILUSTRATIVA:

[AGARRE DEL RECIÉN NACIDO AL PECHO:

Acerque a su bebé al pecho lo suficiente para que pueda encontrar la areola sin esfuerzo].

TARJETA ILUSTRATIVA:

[AGARRE DEL RECIÉN NACIDO AL PECHO:

Estimule el labio superior de su bebé con el pezón hasta que abra mucho la boca].

TARJETA ILUSTRATIVA:

[AGARRE DEL RECIÉN NACIDO AL PECHO:

La barbilla y el labio inferior de su bebé deben ser lo primero que entre en contacto con el pecho].

TARJETA ILUSTRATIVA:

[AGARRE DEL RECIÉN NACIDO AL PECHO:

El labio de su bebé debe estar completamente girado hacia fuera y envuelto firmemente contra la areola].

TARJETA ILUSTRATIVA:

[AGARRE DEL RECIÉN NACIDO AL PECHO:

Asegúrese de que las fosas nasales de su bebé no estén obstruidas y que pueda respirar con facilidad].

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:

Tengo problemas para dar el pecho, ¿quién puede ayudarme?]

VOZ EN OFF:

Hay muchas personas que pueden ayudarle a usted y a su bebé a aprender a dar el pecho. Su médico o médica y el médico o la médica de su bebé serán grandes recursos para las preguntas sobre la lactancia. Es posible que su hospital de maternidad cuente con una asesora de lactancia que puede acudir a ayudarla mientras está en el hospital, e incluso puede pedir que una asesora de lactancia vaya a su casa para una visita privada, dependiendo de los servicios que ofrezcan. Así que, como ve, hay muchos lugares diferentes que pueden ayudar, y nunca está sola.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:

¿Qué pasa si no produzco suficiente leche?]

VOZ EN OFF:

Durante la primera semana, muchas madres se preocupan por no producir suficiente leche, así que no está sola. Pero no se preocupe, el estómago de su bebé es diminuto y la primera leche que producen las madres, llamada calostro, es muy nutritiva. Al cabo de dos o cuatro días, sus pechos empezarán a estar más duros y pesados, ya que su cuerpo sustituye el calostro por otro tipo de leche materna que seguirá aportando a su bebé toda la nutrición que necesita.

Cuanto más amamante, más leche producirá. Así que, para asegurarse de que está produciendo lo suficiente, extráigase o dé el pecho a su bebé con frecuencia y beba mucha agua. Es muy importante mantenerse hidratada cuando está dando el pecho.

TEXTO EN PANTALLA:

PARA ASEGURARSE DE QUE ESTÁ PRODUCIENDO SUFICIENTE LECHE MATERNA

Extraiga o dé el pecho con frecuencia

Beba mucha agua para mantenerse hidratada

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:

¿Qué ocurre si me duele amamantar?]

VOZ EN OFF:

Al principio, es posible que, al amamantar, sienta dolor en los pezones o que estos se agrieten e incluso sangren. Pero este dolor debería desaparecer al cabo de unos días. Si no lo hace, llame a su médico o médica, al médico o a la médica de su bebé o a un asesor o asesora de lactancia para asegurarse de que su bebé se esté agarrando bien y de que no hay ningún otro problema.

Si el dolor no desaparece o si experimenta un dolor intenso en el pecho o en el pezón, si nota calor, hinchazón o enrojecimiento en el pecho, si tiene fiebre o si empieza a sentirse mal, llame a su médico o médica. Esto podría ser un signo de mastitis, que es una infección que debe tratarse de inmediato.

TEXTO EN PANTALLA:

LLAME AL MÉDICO O MÉDICA SI

Su dolor no desaparece

Desarrolla un fuerte dolor en el pecho o en el pezón

El pecho se siente caliente, se hincha o se enrojece

Fiebre

O empieza a sentirse mal

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:

¿Puedo amamantar a mi bebé si voy a volver a trabajar?]

VOZ EN OFF:

Definitivamente, ¡sí! Esta es una preocupación común para muchas mujeres. Puede extraerse la leche materna y guardarla en el congelador para que su bebé pueda tomarla en un biberón. Incluso si está en casa, tener leche materna almacenada significa que otras personas pueden ayudar a alimentar a su bebé, lo que les da la oportunidad de establecer un vínculo y divertirse también con el bebé. Además, ¡le da a usted un descanso muy necesario!

La leche materna puede durar en el refrigerador hasta cuatro días y, en el congelador, hasta seis meses. Una vez descongelada la leche materna, puede guardarla en el refrigerador durante un máximo de 24 horas.

TEXTO EN PANTALLA:

ALMACENAR LA LECHE MATERNA

Hasta 4 días en el refrigerador

Se puede guardar en el congelador hasta 6 meses, pero hasta 12 meses es aceptable

Guarde la leche materna descongelada en el refrigerador hasta 24 horas

TARJETA ILUSTRATIVA DE CIERRE:

One
Chicago
Family

Un recurso de salud de confianza para todas las familias de Chicago.