

Mi meta de amamantar en el hospital



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 hubieran 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.

Adaptado con permiso de los Servicios de Salud del Estudiante, "Breastfeeding Worksheets" de la Universidad de Carolina del Sur.