

All About Breast Feeding

Look inside for:

- Breastfeeding Fact Sheet (English/Spanish)
- Make a Plan Checklist (English/Spanish)
- Selecting a Breast Pump (English/Spanish)
- Make it Work Checklist (English/Spanish)
- Skin to Skin (English/Spanish)
- Breastfeeding and Nutrition

For more information on ways to lead a healthier lifestyle
visit our website getheathyct.org



August 2020



Breastfeeding

The experience of breastfeeding is special for so many reasons: the joyful closeness and bonding with your baby, the cost savings, and the health benefits for both mother and baby. Every woman's journey to motherhood is different, but one of the first decisions a new mom makes is how to feed her child. Here, you'll find facts about breastfeeding and get practical tips on how to make breastfeeding work for you while getting the support you need.

Q: Why should I breastfeed?

A: Breastfeeding is normal and healthy for infants and moms. Breastmilk has hormones and disease-fighting cells called antibodies that help protect infants from germs and illness. This protection is unique and changes to meet your baby's needs. Some reasons to breastfeed are:

- Breastfeeding offers essential nutrients and a nutritionally balanced meal
- Breastmilk is easy to digest.
- Breastmilk fights disease

Q: How long should I breastfeed?

A: The American Academy of Pediatrics recommends breastfeeding for at least 12 months, and for as long as both the mother and baby would like. Most infants should drink only breastmilk for the first six months.

Q: Does my baby need cereal or water?

A: Until your baby is 6 months old, the American Academy of Pediatrics recommends feeding your baby

breastmilk only. Giving your baby cereal may cause your baby to not want as much breastmilk. This will decrease your milk supply. You can slowly introduce other foods starting around 6 months of age.

Q: Does my baby need more vitamin D?

A: Most likely, yes. Vitamin D is needed to build strong bones. All infants and children should get at least 400 International Units (IU) of vitamin D each day. To meet this need, your child's doctor may recommend that you give your baby a vitamin D supplement of 400 IU each day.

Q: Is it okay for my baby to use a pacifier?

A: If you want to try it, it is best to wait until your baby is at least 3 or 4 weeks old to introduce a pacifier. This allows your baby time to learn how to latch well on the breast and get enough milk.

Once your baby is breastfeeding well, you should use the pacifier when putting your infant to bed to reduce the risk of sudden infant death syndrome (SIDS).

Q: Is it safe to smoke, drink, or use drugs?

A: If you smoke, the best thing you can do for yourself and your baby is to quit as soon as possible. If you can't quit, it is still better to breastfeed because it may protect your baby from respiratory problems and SIDS. Be sure to smoke away from your baby, and change your clothes to keep your baby away from the chemicals smoking leaves behind. Ask a doctor or nurse for help quitting smoking!

You should avoid alcohol in large amounts. An occasional drink is fine, but the American Academy of Pediatrics recommends waiting two hours or more before nursing. You also can pump milk before you drink to feed your baby later.

It is not safe for you to use an illegal drug. Drugs such as cocaine, heroin, and PCP can harm your baby. Some reported side effects in babies include seizures, vomiting, poor feeding, and tremors.

Q: Can I take medicines if I am breastfeeding?

A: Most likely. Almost all medicines pass into your milk in small amounts. Some have no effect on the baby and can be used while breastfeeding. Always talk to your doctor or pharmacist about medicines you are using and ask before you start using new medicines. This includes prescription and over-the-counter drugs, vitamins, and dietary or herbal supplements.

For some women, stopping a medicine can be more dangerous than the effects it will have on the breastfed baby.

Q: Do I still need birth control if I am breastfeeding?

A: Yes. Breastfeeding is not a sure way to prevent pregnancy, even though it can delay the return of normal ovulation and menstrual cycles. Talk to your doctor or nurse about birth control choices that are okay to use while breastfeeding.

Q: Does my breastfed baby need vaccines?

A: Yes. Vaccines are very important to your baby's health. Breastfeeding may also help your baby respond better to certain immunizations, giving him or her more protection. Follow the schedule your doctor gives you. If you miss any vaccines, check with the doctor about getting your baby back on track as soon as possible.

For more information...

For more information about breastfeeding, call the OWH Helpline at 800-994-9662 or contact the following organizations:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Phone Number: 800-232-4636 • www.cdc.gov

American Academy of Pediatrics (AAP)

Phone Number: 847-434-4000 • www.aap.org

La Leche League International

Phone Number: 800-525-3243 • www.llli.org

All material contained in this FAQ is free of copyright restrictions, and may be copied, reproduced, or duplicated without permission of the Office on Women's Health in the Department of Health and Human Services. Citation of the source is appreciated.

Content last updated: July 25, 2014



www.facebook.com/HHSOWH



www.twitter.com/WomensHealth



www.youtube.com/WomensHealthgov

www.womenshealth.gov | 800-994-9662





Lactancia materna

La experiencia de la lactancia materna es especial por muchos motivos: la alegría de la intimidad y el vínculo con tu bebé, el ahorro en los costos y los beneficios para la salud tanto de la madre como del bebé. La experiencia de cada mujer en cuanto a la maternidad es diferente, pero una de las primeras decisiones que toma una mamá primeriza consiste en cómo alimentar a su hijo. Aquí, encontrarás datos sobre la lactancia materna y recibirás consejos prácticos sobre cómo hacer que la lactancia materna funcione para ti a la vez que recibes la asistencia que necesitas.

P: ¿Por qué debería amamantar?

R: La lactancia materna es normal y saludable para los bebés y las mamás. La leche materna tiene hormonas y células que combaten las enfermedades, llamadas anticuerpos, que ayudan a proteger a los bebés contra gérmenes y enfermedades. Esta protección es única y cambia para satisfacer las necesidades de tu bebé. Algunos motivos para amamantar son:

- La lactancia materna ofrece nutrientes esenciales y un alimento balanceado nutricionalmente
- La leche materna es fácil de digerir.
- La leche materna combate las enfermedades

P: ¿Durante cuánto tiempo debería amamantar?

R: La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar durante 12 meses como mínimo y durante todo el tiempo que tanto la madre como el bebé deseen. La mayoría de los bebés deberían tomar solo leche materna durante los primeros seis meses.

P: ¿Mi bebé necesita cereales o agua?

R: Hasta que tu bebé tenga 6 meses de edad, la Academia Americana de Pediatría recomienda alimentarlo

únicamente con leche materna. Darle cereales a tu bebé puede hacer que no quiera tanta leche materna. Esto disminuirá tu producción de leche. Puedes introducir otros alimentos de manera gradual a partir de los 6 meses de edad aproximadamente.

P: ¿Mi bebé necesita más vitamina D?

R: Lo más probable es que sí. La vitamina D es necesaria para formar huesos fuertes. Todos los bebés y niños deberían tomar al menos 400 unidades internacionales (UI) de vitamina D al día. Para satisfacer esta necesidad, es posible que el pediatra recomiende que le des a tu bebé un suplemento de vitamina D de 400 UI al día.

P: ¿Está bien que mi bebé use chupete?

R: Si deseas intentarlo, lo mejor es esperar hasta que el bebé tenga al menos 3 o 4 semanas de vida para darle chupete. Esto le da al bebé tiempo para aprender a prenderse bien al pecho y tomar suficiente leche.

Una vez que el bebé esté amamantándose bien, deberías usar el chupete al acostarlo para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

P: ¿Es seguro fumar, beber o consumir drogas?

R: Si fumas, lo mejor que puede hacer por ti misma y por tu bebé es dejar el hábito lo antes posible. Aunque no logres dejar, conviene amamantar ya que esto puede proteger al bebé de problemas respiratorios y el SMSL. Asegúrate de fumar lejos del bebé y de cambiarte la ropa para mantenerlo alejado de los químicos que deja el humo. ¡Pide ayuda al médico o al profesional de enfermería para dejar de fumar!

Deberías evitar beber alcohol en exceso. Una bebida ocasional está bien, pero la Academia Americana de Pediatría recomienda esperar dos horas o más antes de amamantar. También puedes extraer leche antes de beber para alimentar más tarde a tu bebé.

No es seguro usar drogas ilegales. Drogas tales como la cocaína, la heroína y la PCP pueden dañar a su bebé. Algunos de los efectos secundarios registrados incluyen convulsiones, vómitos, mala alimentación y temblores.

P: ¿Puedo tomar medicamentos si estoy amamantando?

R: Es lo más probable. Casi todos los medicamentos pasan a la leche en pequeñas cantidades. Algunos no tienen efecto en el bebé y pueden usarse durante la época de lactancia materna. Siempre consulta a tu médico o farmacéutico sobre los medicamentos que estás usando y pregunta antes de comenzar a usar otros nuevos. Esto incluye drogas recetadas y de venta libre, vitaminas, y suplementos dietarios o herbales.

En el caso de ciertas mujeres, dejar de tomar un medicamento puede ser más peligroso que los efectos que tendrá en el bebé lactante.

P: ¿Necesito anticonceptivos aunque esté amamantando?

R: Sí. La lactancia materna no es una forma segura de prevenir el embarazo, aunque puede retrasar el regreso de la ovulación normal y los ciclos menstruales. Consulta al médico o profesional de enfermería acerca de las opciones de anticonceptivos que conviene usar durante el período de lactancia materna.

P: ¿Mi bebé lactante necesita vacunas?

R: Sí. Las vacunas son muy importantes para la salud de tu bebé. La lactancia materna también puede ayudar al bebé a reaccionar mejor a ciertas inmunizaciones, lo que le brinda mayor protección. Sigue el programa que te dé tu médico. Si pasas por alto alguna vacuna, consulta al médico sobre cómo regularizarlo lo antes posible.

Para obtener más información...

Para obtener más información sobre la lactancia materna, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Número de teléfono: 800-232-4636 • www.cdc.gov

Academia Americana de Pediatría (AAP)

Número de teléfono: 847-434-4000 • www.aap.org

La Liga de la Leche Internacional

Número de teléfono: 800-525-3243 • www.llli.org

El material de estas preguntas frecuentes no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 25 de julio de 2014

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 1-800-994-9662



Make a Plan



It's Worth It!

Plan for your breastfeeding success and share your wishes about breastfeeding your baby.
Knowledge + Support + Confidence = Success

Preparing for My Baby's Birth: Getting off to a great start!

- ☐ I will talk with my partner, family, friends and healthcare provider about my plan to breastfeed, and for how long.
- ☐ I will attend a prenatal breastfeeding class.
- ☐ I plan to have my baby skin-to-skin right after birth.
- ☐ I plan to feed my baby within the first hour after birth.
- ☐ I plan to room-in with my baby in the hospital.
- ☐ If my baby is having trouble with feeding in the hospital, I will ask to speak with a nurse or a lactation consultant.
- ☐ I will ask about hospital breast-feeding support groups available to me before I leave the hospital.

The First Weeks at Home: Being a new mom isn't always easy. Reach your goals for breastfeeding by having a plan.

- ☐ Two people that I can trust and call on for helpful advice or support are:

- ☐ For my first week at home, these people can help with:
Laundry: _____ House cleaning: _____
Groceries: _____ Errands: _____
Care of older children: _____
Meals: _____ , _____ , _____ , _____
- ☐ If my baby seems to have difficulty with feeding, latching-on or if my nipples become sore, I will contact:

- ☐ If I start feeling sad or overwhelmed, I know this is common, I will talk to _____ about ways to feel better.
- ☐ I will sleep or rest when my baby sleeps.

Your health care providers and WIC are here to help you every step of the way

My health care provider is: _____

Phone: _____

My WIC contact is: _____

Phone: _____

My WIC peer counselor (if available) is: _____

Phone: _____



Produced in part with funds from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) through Cooperative Agreement DP13-1305. The views expressed do not necessarily reflect the official policies of the CDC.

Content courtesy of Vermont Department of Health

Haga un Plan



It's Worth It!

Haga planes para tener éxito con el amamantamiento
y comparta sus deseos acerca de amamantar a su bebé.
Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito

Preparación para el nacimiento de mi bebé: ¡Para tener un excelente comienzo!

- ☐ Hablaré con mi pareja, familia, amigos y mi médico sobre mi plan para la lactancia y su duración.
- ☐ Voy a asistir a una clase de lactancia materna.
- ☐ Planeo colocar a mi bebé en mi pecho para que haya un toque mutuo de piel (skin to skin) justo después de nacer.
- ☐ Planeo amamantar a mi bebé dentro de la primera hora de haber nacido.
- ☐ Planeo mantener a mi bebé conmigo en el mismo cuarto en el hospital.
- ☐ Si en el hospital, a mi bebé se le hace difícil amamantar, hablaré con una enfermera o una consultadora de la lactancia materna.
- ☐ Voy a preguntar por los grupos de apoyo para la lactancia materna que el hospital tiene disponible para mí, antes de ser dada de alta del hospital.

Durante las primeras semanas en casa: No es fácil ser mamá. Sin embargo, si se traza un plan, podrá lograr su meta de amamantar a su bebé.

- ☐ Dos personas en las que puedo confiar y a quienes recurrir para recibir consejo o apoyo son:

- ☐ Durante la primera semana en casa, estas personas pueden ayudarme con:

Lavar la ropa: _____ Limpieza de la casa: _____

Compra de alimentos: _____ Mandados: _____

Cuidado de mis otros niños: _____

Preparar las comidas: _____, _____, _____
_____, _____
- ☐ Si mi bebé parece tener dificultad con la alimentación, para prenderse al pecho o si tengo heridas en los pezones, me contactaré con:

- ☐ Si comienzo a sentirme triste o abrumada, aunque sé que puede ocurrir, hablaré con _____ sobre las maneras para sentirme mejor.
- ☐ Voy a dormir o a descansar cuando el bebé duerma.

Todo el equipo de atención médica a su cuidado y el personal del programa WIC están aquí para ayudarle paso a paso.

Mi doctor es: _____

Teléfono: _____

Mi contacto de WIC es: _____

Teléfono: _____

La madre consejera en WIC es (si es que está establecido):

Teléfono: _____



Producido en parte con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través del Acuerdo Cooperativo DP13-1305. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales de los CDC.

El contenido es cortesía del Departamento de Salud de Vermont

Information for breastfeeding families

Selecting a Breast Pump



It is hard to make a decision about which one will be effective and comfortable for you! The basic parts of a breast pump will vary from manufacturer to manufacturer. But these are typical.



Flange goes over the breast



Connector



Tubing for electric pump



Bottle

Breast pumps can remove milk from one breast at a time or both breasts simultaneously. Pumping both sides at once cuts the time in half and stimulates the hormones of lactation better.

Pumps fall into 4 basic categories:

- Hospital grade - Generally rental pumps used while establishing a milk supply if your infant is premature or ill
- Personal use pumps - Generally used by employed mothers at work
- Battery or small electric pumps - Sometimes used by employed mothers or for occasional use
- Manually operated breast pumps - Best used for occasional use

Adjustable suction and cycle frequency: You want your pump to mimic the typical suction patterns of a baby at the breast. Therefore the suction range should be adjustable up to about 240 mm Hg and cycle about 48-50 times per minute. Breast pump packages are not labeled with this information at this time.

Portability: Where will you use your pump? Will there be times you will need to quickly put it in your purse or wear it as a backpack? Or will you always be sitting in a designated pumping room?

Versatile power source: It is useful that an electric pump can be plugged in and also could be operated on batteries at other times. In the case of a power outage, you should be able to operate it manually.

Safety: If it is operated by electricity, the pump should be rated by the Underwriters Laboratory as safe. Check to assure it will automatically cut off at suction levels above 240 mm Hg which could damage the breast tissue.

Ease of cleaning: Check the small parts. Is it likely that small, but essential, parts could slip down the sink and be lost? Is the pump easy to reassemble? The pump should be washed with soap and water after each use.

Resources

FDA Breast Pump Website – Basic information on breast pumps

<http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ConsumerProducts/BreastPumps/default.htm>

Breast Pump Comparisons – User reviews of various breast pumps

<http://www.breastpumpcomparisons.com/category/first-years-breast-pump-reviews>

Información para familias que amamantan

Eligiendo un Extractor de Leche



Entra en una tienda para bebés y mira la pared llena de extractores de leche. Es difícil hacer una decisión sobre cual va a ser efectiva y cómoda para ti! Las partes básicas para un extractor de leche varían de fabricante a fabricante; pero estas son las más típicas.



Flange goes over the breast



Connector



Bottle

La tubería se prende al motor de un extractor. En el caso de un extractor manual, una aza estaría localizada aquí.

Los extractores de leche pueden remover leche de un solo seno o de los dos a la misma vez. Claro, que extraer bilateralmente corte el tiempo a la mitad. En adición, estimula las hormonas de lactancia de una mejor manera.

Los extractores caen en 4 categorías básicas:

- Grado de Hospital- generalmente estos extractores son utilizados para construir la producción de leche si su bebé es prematuro o esta enfermo
- Extractores de uso personal- generalmente utilizados por madres que trabajan
- Extractores pequeños u operados por baterías- generalmente utilizadas por madres que trabajan para uso ocasional
- Extractores manuales- mejor utilizadas para uso ocasional

Criterios de selección

- propósito
- la salud y la edad del niño
- comodidad
- disponibilidad
- costo
- facilidad de uso
- succión y una frecuencia ajustables
- copa de succión ajustable
- facilidad de limpieza
- recipiente de leche universal
- durabilidad
- el uso de energía versátil
- portabilidad
- seguridad

Resources

FDA Breast Pump Website – Basic information on breast pumps

<http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ConsumerProducts/BreastPumps/default.htm>

Breast Pumps Direct – User review of various breast pumps

http://www.breastpumpsdirect.com/breast-pump-reviews_a/183.htm

Breast Pump Comparisons – User reviews of various breast pumps

<http://www.breastpumpcomparisons.com/category/first-years-breast-pump-reviews>

Are Used Breast Pumps a Good Option? Issues to Consider.

<http://www.lli.org/llileaderweb/lv/lvjunjul04p54.html>

Spanish Translation
provided by Finny
County WIC, Kansas

Propósito: Su bebé es prematuro, enfermo o necesita estar separada de su bebé por alguna razón? Elija un extractor de Grado de Hospital. Si estará trabajando o lejos de su bebé por más de 8 horas, elija un extractor de uso personal. Si va estar utilizando el extractor solo ocasionalmente, un extractor pequeño o manual será más útil.

Salud y edad del niño: Si su bebé es un recién nacido y su producción de leche no ha sido establecida, elija un extractor de grado de hospital o uno para uso personal.

Comodidad: elija un extractor que tenga niveles y diferentes tamaños para ajustar a su comodidad.

Disponibilidad: hay posibilidad de que la consultora de lactancia de su hospital tenga extractores disponibles en su tienda de bebé local.

Costo: Los extractores varían en precios y puede haber desde \$35 a más de \$300. Extractores de renta pueden costar desde \$1 hasta \$5 por día dependiendo del acuerdo. Compre o rente el extractor que sea accesible para usted, hará una gran diferencia! **Facilidad de Uso:** El extractor debe venir con instrucciones claras y fáciles de comprender. Si es demasiado complicado, usted no le dará uso.

Succión y Frecuencia ajustables: El extractor debe de imitar la forma de succión de un bebé amamantando. La succión debe ajustarse hasta 240 mm Hg y un ciclo de 48-50 veces por minuto. Paquetes de extractores no vienen con esta información en este momento.

Durabilidad: Qué tipo de garantía tiene su extractor? Sería probable que lo pueda usar con este bebé y con otros bebés en un futuro?

Copa de Succión Ajustable: muchos extractores vienen con una copa tamaño estándar que le queda a la mayoría de las mujeres. Sin embargo, si usted tiene pezones muy pequeños o muy grandes, puede ser que necesitará una copa que le quede a usted. La manera de saber si la copa le queda es si completamente apoya a la areola y no jala la areola dentro de la copa indicando que es muy grande. La copa es demasiado chica si le aprieta y si es doloroso o no vacía sus senos completamente.

Facilidad de Limpieza: Revise las partes pequeñas. Sería probable que las partes pequeñas se caigan en la tubería del lava manos y se pierdan? El extractor es fácil de volver a montar? El extractor debe de ser lavado con agua y jabón después de cada uso. **Recipiente de Leche Universal:** La mayoría de los extractores aceptan un biberón de tamaño estándar y es conveniente para mezclar y combinar con otros biberones que usted tenga. Otros extractores requieren de su propio biberón en un tamaño particular.

Uso de energía versátil: Es muy útil que un extractor eléctrico pueda conectarse, pero que también se pueda operar con baterías otras veces. En caso de un corte de energía, usted debe de poder operarlo manualmente.

Portabilidad: En donde usará su extractor? Habrá veces que necesitará guardarlo rápidamente en su bolso y usarlo como mochila? O siempre estará en un cuarto designado para extraer su leche?

Seguridad: Si el extractor se opera eléctricamente, debe de calificarse seguro por el Laboratorio Underwriters. Revise para asegurarse que automáticamente soltará los niveles de succión más arriba de 240 mm Hg los cuales podrían dañar el tejido mamario.

Selected Major Pump Manufacturers

Medela <http://www.medela.us/>

Ameda <http://www.ameda.com/>

Hygeia <http://www.hygeiababy.com/>

Bailey <http://www.baileymed.com/>

Simplisse <http://www.simplisse.com/>

Limerick PJ's Comfort http://www.limerickinc.com/pjs_comfort_breast_pump.php

Make it Work



It's Worth It!

WORK OR SCHOOL – Plan for your breastfeeding success and talk about your pumping needs*

Knowledge + Support + Confidence = Success

Before Baby

- Talk to human resources, supervisor or student services about your pumping plans.
- If your job or school has a breastfeeding room, visit the area & ask how to use it.
- Find out how to get a pump (insurance or buy your own).
- Talk to different childcare providers before making a choice.

What to Pack

Be sure to wash/clean hands prior to pumping. It is recommended to clean pump parts after each use. Sanitize once a day.

Need to have:

- ☐ Breast pump
- ☐ Milk storage bags/bottles
- ☐ Pen to label pumped milk or/labels for milk containers
- ☐ Icepacks and insulated bag†
- ☐ Soap to clean breast pump (you can also use breast pump wipes or microwaveable breast pump bags)

Nice to have:

- ☐ Healthy snack & water
- ☐ An extra set of breast pads, if you use them
- ☐ Spare pump parts or batteries in case of power outage

†Check if there is a refrigerator you can use.

Before You Go Back

- Set up a pumping schedule with supervisor or teachers.
- Offer a bottle once or twice a day a few weeks before you return to work or school.
- Talk with your childcare providers about feeding your pumped milk to your baby.
 - To Defrost milk: Thaw in fridge or place under cool running water.
 - To Warm Up milk: Place bag or bottle in a bowl with warm tap water or hold bag or bottle under cool running water, raising temp slowly.

Resources



For employees returning to work
www.breastfeedingct.org/makeitwork



Your rights & the law
www.breastfeedingct.org/laws



Find lactation professionals near you, if you need one!
www.zipmilk.org



What to ask childcare providers
www.breastfeedingct.org/childcare



Tips to maintain your milk supply
www.breastfeedingct.org/supply



How to hand express milk
www.breastfeedingct.org/tips



List 2 people that will support my breastfeeding goals

Human Milk Storage Guidelines**

	Countertop or table	Refrigerator	Freezer with separate door	Deep Freezer
Storage Temperatures	Up to 77° F (25° C)	At or below 40° F (4° C)	At or below 0° F (-18° C)	At or below -4° F (-20° C)
Freshly Pumped/ Expressed Human Milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Up to 6 months	Up to 12 months
Thawed Human Milk	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Never refreeze thawed human milk	

**These guidelines are for healthy full-term babies and may vary for premature or sick babies. Check with your health care provider. Guidelines are for home use only and not for hospital use.

*These tips are for healthy, full-term infants. If you are pumping for medical reasons, talk to your health care provider for more information.



Produced in part with funds from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) through Cooperative Agreement DP13-1305. The views expressed do not necessarily reflect the official policies of the CDC.

Haga que Funcione

It's Worth It!

TRABAJO O ESCUELA – Haga planes para tener éxito con el amamantamiento de su bebé y hable sobre sus necesidades para bombear la leche*

Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito

Antes del bebé

- Hable con recursos humanos, su supervisor o servicios al estudiante sobre sus planes para bombear la leche.
- Si su trabajo o escuela tiene una sala de lactancia, visite el área y pregunte cómo usarla.
- Pregunte cómo conseguir una bomba sacaleche (del seguro o compre la suya).
- Hable con diferentes proveedores de cuidado infantil antes de tomar una decisión.

Qué llevar

Asegúrese de lavarse/limpiarse las manos antes de bombear la leche. Se recomienda limpiar las partes de la bomba sacaleche después de cada uso. Desinfectar una vez por día.

Es necesario tener:

- ☐ Bomba sacaleche
- ☐ Bolsas/biberón para almacenar la leche
- ☐ Lapicera para etiquetar la leche bombeada o/ etiquetas para los contenedores de leche
- ☐ Bolsas de hielo y bolsa aislante[†]
- ☐ Jabón para limpiar el sacaleche (también puede usar toallitas para limpiar la bomba sacaleche o bolsas para poner en el microondas la bomba sacaleche)

Es bueno tener:

- ☐ Refrigerio saludable y agua
- ☐ Un set adicional de almohadillas de lactancia, si las usa
- ☐ Partes de la bomba sacaleche de recambio o baterías en caso de corte del suministro de electricidad

[†]Consulte si hay un refrigerador que pueda usar.

Antes de regresar

- Haga arreglos con su supervisor o con las maestras para fijar un programa para bombear la leche.
- Ofrezca un biberón a su bebé una o dos veces al día algunas semanas antes de regresar al trabajo o la escuela.
- Hable con los proveedores de cuidado infantil acerca de alimentar a su bebé con la leche bombeada.
 - Para descongelar la leche: Deje que se deshiele en el refrigerador o colóquela debajo del agua del grifo.
 - Para calentar la leche: Colóque la bolsa o la botella en un recipiente con agua caliente del grifo Q sostenga la bolsa o la botella con agua corriente fría, aumentando la temperatura lentamente

Recursos



Para empleados que regresan al trabajo
www.breastfeedingct.org/makeitwork



Sus derechos y la ley
www.breastfeedingct.org/laws



¡Encuentre profesionales de lactancia cerca suyo, si necesita uno!
www.zipmilk.org



Qué preguntar a los proveedores de cuidado infantil
www.breastfeedingct.org/childcare



Consejos para mantener el suministro de leche materna
www.breastfeedingct.org/supply



Cómo extraer la leche manualmente
www.breastfeedingct.org/tips



Apunte 2 personas que la apoyarán con sus objetivos de amamantamiento

Pautas de almacenamiento de la leche humana**

	Encimera o mesa	Refrigerador	Freezer con puerta separada	Freezer profundo
Temperaturas de almacenamiento	Hasta 77° F (25° C)	A 40° F (4° C) o menos	A 0° F (-18° C) o menos	A -4° F (-20° C) o menos
Leche humana recién bombeada/extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Leche humana descongelada	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a poner en el freezer la leche humana descongelada	

**Estas pautas son para bebés saludables nacidos después de cumplir los nueve meses de embarazo y pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Consulte con su proveedor de atención médica. Las pautas son para uso exclusivo en el hogar y no para usar en el hospital.

*Estos consejos son para bebés saludables nacidos después de cumplir los nueve meses de embarazo. Si está bombeando por razones médicas, hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

It's Worth It!



Producido en parte con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través del Acuerdo Cooperativo DP13-1305. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales de los CDC.

It's Worth It!

Skin to Skin



What is Skin to Skin Contact (SSC)?

Skin to skin contact is simply holding your baby dressed in a diaper against your chest. Mom and baby should practice skin to skin contact right after birth, if possible and continue in the early weeks at home. Partners can do it too, especially if mom is not available after birth due to medical reasons.

Why is Skin to Skin Contact Important?

Newborns placed skin to skin have better blood sugar levels, steady body temperatures, stable breathing and heart rates, and cry less compared to those who do not receive skin to skin care.

Benefits of Skin to Skin Contact

- Relaxes mother and baby
- Increases bonding
- Strengthens baby's immune system
- Eases pain
- May enhance brain development
- Warms baby
- Less crying

Additional benefits of skin to skin contact are easier breastfeeding and increased bonding.



Source: U.S. Breastfeeding Committee

Skin to Skin Contact & Breastfeeding

Practicing skin to skin contact will help you and your baby breastfeed. When placed skin to skin before breastfeeding:

- Baby's first time latching onto the breast is easier.
- Baby is more likely to breastfeed better and longer without the need for formula.
- Keeping baby skin to skin helps breast milk flow.

“When my daughter and I met for the first time, skin to skin contact helped us form a bond to last a lifetime.”

Getting Started – What to Expect in the Hospital

Let hospital staff know you want to hold your baby skin to skin, as soon as you can. Just after delivery, your nurse will put your baby on your chest and cover you both with a warm blanket.

Snuggle baby and allow him or her to explore. He or she may crawl towards your breast and try to latch onto your breast.

It is ideal to stay skin to skin for close to one hour after birth. Many required medical activities such as weighing, measuring, and the vitamin K injection can wait or be done while you and baby are together.

Certain medical causes may delay skin to skin. That's okay! Just start as soon as possible, or have dad or your partner give it a try. Skin to skin contact helps them bond with baby too!

Skin to Skin at Home

There is no age at which skin to skin is no longer recommended. So you can keep cuddling skin to skin after you leave the hospital. Here are some tips to help you:

- Keep cuddling skin to skin after you leave the hospital.
- At home, try holding baby dressed in a diaper against your chest. You can put a blanket on baby's back or try wearing an oversized shirt to use as a cover for both of you.
- Hold baby upright between your breasts and enjoy each other's company.
- If baby begins to look for your breast, follow your instincts to help baby latch on.
- Don't forget about your partner! Parents who hold babies skin to skin help keep them calm, cozy, and warm.

Learn More About Skin to Skin Contact

Please visit the websites below for more information on skin to skin contact and breastfeeding.

- **Breastmilk- Every Ounce Counts**
<http://www.breastmilkcounts.com/breastfeeding-101/skin-to-skin/>
- **US-DHHS Office of Women's Health**
<https://www.womenshealth.gov/printables-and-shareables/resource/guides>
- **Connecticut It's Worth It! Webpage**
<http://www.itsworthitct.org/>
- **Connecticut Breastfeeding Coalition**
<http://www.breastfeedingct.org>

Do you have a breastfeeding story that you would like to share with others?

If so, please submit photos, written stories or videos of what breastfeeding means to you to, and why you think It's Worth It! at:

info@breastfeedingct.org

Your story may help others feel more confident and encouraged in meeting their breastfeeding goals.


loving support®
MAKES BREASTFEEDING WORK





iVale la pena!

Piel a Piel



iVale la pena!

¿Qué es el contacto piel con piel ?

El contacto piel con piel consiste simplemente en sostener a su bebé con el pañal puesto contra su pecho. El bebé y la mamá deben practicar el contacto piel con piel inmediatamente después del parto, si es posible, y continuar haciéndolo en las primeras semanas de vida en el hogar. Las parejas también pueden hacerlo, especialmente si la madre no se encuentra disponible después del parto por motivos médicos.



¿Por qué es importante el contacto piel con piel?

Los recién nacidos con los que se practica el contacto piel con piel tienen mejores niveles de azúcar en sangre, temperaturas corporales regulares, frecuencias cardíacas y respiratorias estables, y lloran menos que aquellos bebés que no reciben contacto piel con piel.



Beneficios del contacto piel con piel

- Relaja a la madre y al bebé.
- Fortalece el vínculo.
- Fortalece el sistema inmunitario del bebé.
- Alivia el dolor.
- Puede mejorar el desarrollo neurológico.
- Le da calor al bebé.
- Reduce el llanto.

Además, el contacto piel con piel facilita el amamantamiento e incrementa el vínculo.



Fuente: U.S. Breastfeeding Committee



Contacto piel con piel y amamantamiento

Practicar el contacto piel con piel los ayudará a usted y a su bebé a llevar a cabo el amamantamiento. Cuando coloca al bebé piel con piel antes de amamantarlo:

- La primera vez que coloca al bebé para que se prenda al pecho es más fácil.
- Es más probable que el bebé se amamante mejor y durante más tiempo sin necesidad de utilizar fórmula infantil.
- Sostener al bebé piel con piel ayuda a que la leche materna fluya.

“Cuando vi a mi hija por primera vez, el contacto piel con piel nos ayudó a forjar un vínculo que durará toda la vida”.

Comienzo: qué hacer en el hospital

Apenas pueda, infórmele al personal del hospital que usted desea sostener al bebé piel con piel. Inmediatamente después del parto, un enfermero colocará al bebé junto a su pecho y los cubrirá con una manta para abrigo.

Abrase al bebé y permítale que explore su cuerpo. Lo más probable es que el bebé busque el pecho y trate de prenderse.

Lo ideal es permanecer piel con piel durante aproximadamente una hora después del parto. Las actividades médicas requeridas, como pesarlo, medirlo y colocarle la inyección de vitamina K pueden esperar o se pueden realizar mientras usted y su bebé están juntos.

Es posible que el contacto piel con piel se demore debido a ciertos motivos médicos. ¡No hay problema! Comience apenas pueda o deje que el padre o su pareja lo intenten. ¡El contacto piel con piel los ayuda a ellos también a crear un vínculo con el bebé!

Contacto piel con piel en el hogar

No existe ninguna edad en la que ya no se recomiende el contacto piel con piel. Por lo tanto, puede seguir sosteniendo al bebé piel con piel cuando salga del hospital. A continuación, le presentamos algunos consejos que pueden ayudarla:

- Siga sosteniendo al bebé piel con piel cuando salga del hospital.
- En el hogar, intente sostener al bebé con el pañal puesto contra su pecho. Puede tapar al bebé con una manta o utilizar una remera grande que sirva para cubrirlos a los dos.
- Coloque al bebé en posición vertical entre sus pechos y disfrute de su compañía.
- Si el bebé comienza a buscar el pecho, siga sus instintos para ayudarlo a que se prenda al pecho.

- ¡No se olvide de su pareja! Los padres que sostienen a los bebés piel con piel ayudan a que los bebés estén tranquilos, cómodos y calentitos.

Más información acerca del contacto piel con piel

Visite los sitios web que aparecen a continuación para obtener más información sobre el amamantamiento y el contacto piel con piel.

- **La leche materna: cada onza cuenta**
<http://www.cadaonzacuenta.com/breastfeeding-101/skin-to-skin/>
- **Oficina para la salud de la mujer del departamento de salud y servicios sociales de los Estados Unidos (US-DHHS)**
<https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/>
- **Connecticut It's Worth It! Página web**
<http://www.itsworthitct.org/>
- **Connecticut Breastfeeding Coalition**
<http://www.breastfeedingct.org>

¿Le gustaría compartir su historia sobre amamantamiento con otras personas?

Envíe fotos, historias escritas o videos sobre qué significa el amamantamiento para usted y por qué considera que vale la pena hacerlo a la siguiente dirección:

info@breastfeedingct.org

Su historia puede ayudar a otras personas a sentirse más seguras y alentarlas a cumplir sus objetivos de amamantamiento.


apoyo y cariño.
AYUDAN A LA LACTANCIA



Breastfeeding and Nutrition

According to the American Academy of Pediatrics and the World Health Organization, infants should be only be breastfed for the first six months of life. There is a lot of confusion about what a lactating mom should eat.

Should I increase my calorie and fluid intake? Can I be vegetarian? What foods should I avoid? What foods should I eat more of? Should I follow a special breastfeeding diet? Can I eat seafood?

Breastfeeding moms should increase their intake by an average of **400- 500 calories per day**. This calorie estimate is derived from the average amount of milk and the nutritional content of breast milk produced per day. Moms should focus on a well-balanced diet rich in protein, omega-3 fatty acids, fiber, calcium, iron, and vitamin D. These nutrients have many benefits for mom and baby. Some of these benefits include supporting the mom's bone health, preventing anemia, and providing the baby with the nutrients needed for bone health and brain and vision growth. Choosing nutrient-rich foods is very important to keep the mother energized. It will also help the mom produce an adequate amount of breast milk for her baby. Use the table below to help you when making food choices:

	Good Source of:					
	Protein	Omega-3	Calcium	Iron	Vitamin D	Fiber
Fish (<i>choose lower mercury fish like salmon and sardines. Limit intake to 12 ounces per week</i>)	x	x	x	x	x	
Greek Yogurt	x		x		x	
Eggs	x		x		x	
Legumes (<i>chickpeas, kidney beans, lentils, black beans</i>)	x			x		x
Whole grains (<i>whole grain bread, whole wheat pasta, brown rice</i>)	x			x		x
Seeds (<i>flax, chia</i>)	x	x	x			x
Fortified milk	x		x		x	
Fortified cereals (<i>oats, grits, cold breakfast cereal like wheat flakes</i>)	x		x	x	x	x
Nuts	x			x		x
Leafy green vegetables (<i>spinach, kale, collard & mustard greens</i>)			x			x

Hydration is also important for the mom to focus on while breastfeeding. Although, there are no recommendations on increasing fluid intake while breastfeeding, it is important to stay hydrated as breast milk is ~88% water.

Moms can increase their fluid intake by drinking water and eating foods that are high in water content. Some foods with a high-water content include watermelon, cucumbers, oranges, pineapples, bell peppers, strawberries and many more. Making infused water by adding some fruits to enhance its flavor can be a great way to increase your fluid intake. See recipe below.

Mixed Berry Infused Water:

Serving: 5 (each serving 1 cup)

Ingredients:

- ½ cup frozen strawberries, halved.
- ½ cup frozen blackberries.
- ½ cup frozen raspberries.
- 10 fresh mint leaves.
- 5 cups water.

Directions:

- In a large pitcher, place the fruits and mint leaves.
- Fill container with water.
- Let sit for 15-20 minutes.
- Pour in glass with ice (optional).
- Enjoy!



Source: American Academy of Pediatrics

Written by Mirelle Alktaish, Dietetic Intern
Yale-New Haven Hospital Center for Nutrition and Wellness
20 York Street – CBB 52, New Haven, CT, 06510
203-688-2422