UNA GUÍA DE LACTANCIA PARA UN PAPÁ

New Mexico Breastfeeding Task Force

Los papás hacen la diferencia!

Una guía sobre lo que los papás deberían saber sobre la frecuencia en que comen los bebes, que sucede al amamantar las primeras veces, y más..

¿CUALES SON LOS BENEFICIOS?

- La leche humana es rica en nutrientes, enzima de proteina, factores de crecimiento, y anticuerpos para proteger a tu bebe.
- Ayuda a la digestión. Puede reducir el riesgo del bebé de infecciones de oído, asma, diarrea, vómitos, obesidad infantil y más.
- El amamantar también ahorra tiempo y dinero. los bebés alimentados con leche humana pueden enfermarse con menos frecuencia, lo que puede mantener bajos los costos de salud de su familia.
- Además, la leche está lista para usar cuando su bebé tenga hambre. Eso significa que, de día o de noche, no existe una fórmula para medir y mezclar

Los primeros dias en casa...

En los primeros días en casa, parecerá que todo lo que está haciendo es cuidar a su bebé. A medida que su leche pasa del calostro a la leche madura, su bebé debe amamantar desde el principio y con frecuencia, unas 8 a 12 veces cada 24 horas. Dado que los bebés no se alimentan según un horario, es mejor observar a su bebé en busca de señales de hambre y no al reloj.

Puede ver si su bebé está tomando mucha leche al rastrear el color, la textura y la frecuencia de las popó y los pañales mojados. Sí parece que su bebé tiene demasiado sueño para comer, no moja o ensucia suficientes pañales, o no come al menos 8 veces al día, hable con el médico de su bebé.

En la primera o segunda semana en casa, su bebé puede pasar por un período de crecimiento rápido, conocido como crecimiento acelerado. Si esto ocurre, su bebé necesitará comer con más frecuencia, probablemente cada hora. Si le preocupa el suministro de leche, simplemente siga el ejemplo de su bebé. El cuerpo se ajustará a las necesidades del bebé.

Recuerde, si bien esto parece mucho, es solo temporal. Pedir el apoyo de su familia y amigos puede ayudarlo a superarlo. Pueden cambiar pañales, hacer mandados y acurrucarse con su bebé mientras usted descansa. De esa manera, solo necesita concentrarse en alimentar a su bebé.

SEÑALES DE QUE SU BEBÉ TIENE HAMBRE

Esté atento a estas señales de que su bebé tiene hambre y luego aliméntelo de inmediato:

- **Puños moviéndose hacia la boca.**
- **Gira la cabeza para buscar el pezón.**
- **Volverse más alerta y activo o activa.**
- **Chuparse las manos o lamberse los labios.**
- **Abrir y cerrar de boca.**

Muchos padres piensan que el llanto es la única señal de que su bebé tiene hambre. Pero, en realidad es un signo de angustia. Los bebés hambrientos mostrarán signos de hambre antes de comenzar a llorar. Responder temprano a las señales de hambre de su bebé puede ayudar a evitar que llore. Una vez que el bebé está llorando, puede ser más difícil amamantarlo.

SEÑALES DE QUE SU BEBÉ ESTÁ LLENO

Es importante dejar que su bebé amamante hasta que esté lleno. Algunas señales de que los bebés han terminado de comer son:

- **El bebé suelta o "se cae" de su seno/pecho.**
- **El bebé se aparta de su pezón.**
- **El bebé relaja su cuerpo y abre los puños.**

Si su bebé termina de comer de un lado y parece lleno, intente hacerlo eruptar y cambiarle el pañal (si es necesario), luego ofrézcale el otro lado. Si su bebé no parece interesado o no quiere prenderse, es posible que ya no tenga hambre. Algunos bebés pueden comer de ambos lados en cada alimentación, mientras que otros solo pueden comer de un lado.

LO QUE NECESITA SABER SOBRE

LACTANCIA:

¿CUÁNTA LECHE NECESITA MI BEBÉ?

No se necesita mucho para llenar a su bebé. Al nacer, la barriga de su bebé no es más grande que una canica de juguete (alrededor de 1 a 2 cucharaditas). Para el día 10, el estómago de su bebé crece al tamaño de una pelota de ping-pong (alrededor de 2 onzas).

La cantidad de leche que necesita su bebé aumentará y disminuirá a medida que crezca, y el cuerpo de quién amamanta se adaptará a esos cambios. Durante un estirón de crecimiento, es posible que su bebé quiera mamar con más frecuencia o por más tiempo. Su persona que está amamantando puede necesitar un poco de apoyo adicional durante este tiempo.

¿Qué tan grande es el estómago de un recién nacido?

¿CÓMO SÉ SI EL BEBÉ ESTÁ RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE?

Vigilar los pañales de su bebé es una de las maneras de saber si su bebé está tomando suficiente leche. El color, la textura y la frecuencia de evacuaciones y los pañales mojados le dirán mucho. Cambiar pañales también es una excelente manera de apoyar a su pareja. Otras señales de que su bebé está recibiendo suficiente leche:

- Puede escuchar o ver a su bebé tragar.
- Su bebé parece feliz después de las tomas, con manos y pies relajados.
- Su proveedor de atención médica o el personal de lactancia de WIC pueden revisar el aumento de peso de su bebé.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PIEL CON PIEL?

Mantenga a su bebé piel con piel tanto como sea posible. Aunque no sea usted quien amamanta, es una de las mejores cosas que puede hacer para sentirtsé conectado con su bebé. También ayuda a su bebé a adaptarse al mundo exterior y hace que se sienta tranquilo y reconfortado.

ENCONTRANDO APOYO

Si su pareja tiene problemas con la lactancia, abogé por su pareja. Pida ayuda al personal del hospital o a las parteras. Hable con un especialista en lactancia que pueda ver cómo se coloca y se agarra al pecho su bebé. Esto puede ayudar a que la lactancia sea más fácil y cómoda. Mientras su pareja y su bebé se acostumbran a las sesiones de alimentación, anímelos y ayúdelos todo lo que pueda. Dígale a su pareja que está orgulloso de ella. Recoja su comida favorita y limite las visitas para que puedan descansar y concentrarse en alimentar al bebé.

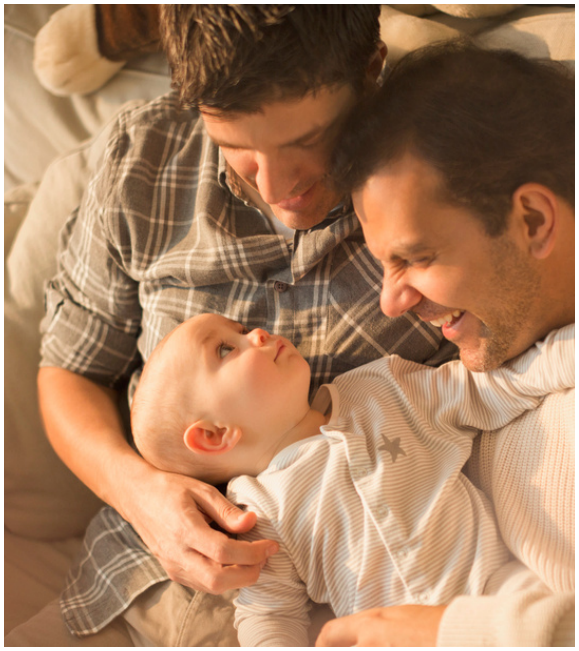
WWW.BREASTFEEDINGNM.ORG

LA LACTANCIA EN PÚBLICO ESTÁ PROTEGIDA POR LEY.

La lactancia en público está bien al 100%. Los bebés deben comer siempre que tengan hambre, sin importar dónde se encuentren. Tanto Nuevo México como la ley federal reconocen que la lactancia es buena para los padres, el bebé y la sociedad. ¡Los padres pueden amamantar legalmente en público en todos los estados, incluyendo NM!

OPCIONES Y ESTRATEGIAS DE LACTANCIA PARA PADRES LBGTQ+

Padres homosexuales



Cuando dos hombres homosexuales cisgénero deciden tener un bebé, ya sea mediante adopción o subrogación, lo alimentarán con biberón. Pero eso no significa necesariamente alimentar con fórmula infantil. Hay muchas opciones para alimentar con biberón la leche humana donada.

Leche sustituta: Las parejas que crean su familia con una gestante subrogada suelen incluir en sus contratos la lactancia, el bombeo y la provisión de leche humana. Esto permite que el bebé reciba leche llena de hormonas y anticuerpos beneficiosos y hecha para satisfacer las necesidades nutricionales e inmunológicas individuales del bebé.

Leche de donante almacenada en bancos: La Asociación de Bancos de Leche Humana de América del Norte es un banco de leche sin fines de lucro en los EE. UU. y Canadá que acepta leche de donantes que han sido examinados para detectar factores de riesgo y enfermedades transmitidas por la sangre. La leche donada se analiza y pasteuriza antes de su distribución. Los bancos de leche principalmente brindan leche de donantes a los hospitales, pero también brindan leche para bebés en el hogar que tienen ciertos problemas médicos o de alimentación. La leche de donante almacenada es un recurso escaso, por lo que generalmente no está disponible para bebés adoptados sanos, pero hay algunas excepciones. Debido a su escasez y el costo incurrido con la detección y el procesamiento, no es barato. Obtenga más información en https://mothersmilkbanknm.org

Compartir leche de donantes informales: Uso compartido informal de leche de donantes: algunas familias eligen usar leche de donantes debido a los importantes beneficios para la salud de la leche humana. Redes como Eats on Feets y Human Milk 4 Human Babies son una forma en que las familias se conectan con la leche donada. Recuerde: Vender o comprar leche humana es ilegal en los EE. UU. y siempre es importante practicar el consentimiento y la evaluación de la salud cuando se comparte la leche con otras personas.

Fuente: https://www.health4mom.org/lactation-options-strategies-for-lbgtq-person

NMBTF reconoce que el idioma importa y quiere asegurarse de que todas las familias se vean representadas y tiene como objetivo apoyar a todos los padres en su viaje de lactancia. Para obtener más información sobre cómo apoyar a las familias LGBTQ+, visítenos en: www.breastfeedingnm.org

Transgender Parents

Las madres y los padres transgénero pueden producir leche y alimentar a sus bebés, al igual que las mujeres cisgénero. Tanto los hombres como las mujeres tienen tejido mamario, solo agregue una glándula pituitaria funcional. Este proceso puede ser increíblemente fortalecedor y afirmativo para los padres transgénero o puede crear sentimientos de disforia de género para otros. Solo usted puede decidir qué es lo mejor para usted o su familia.

- **Padres transgénero:**Los hombres transgénero que eligen gestar y dar a luz también pueden optar por amamantar a sus bebés, ya que el proceso suele ser biológico y fisiológicamente normal. Los padres transgénero que no han estado embarazadas también pueden optar por inducir la lactancia. Al hacerlo, los padres transgénero pueden experimentar crecimiento e hinchazón del tejido mamario, tanto durante el embarazo como en el posparto, cuando sus glándulas mamarias comienzan a lactar. Evite atarse durante este proceso, especialmente después de que su leche "baje" durante el período posparto, ya que esto puede provocar la obstrucción de los conductos lácteos, mastitis y mucho dolor y, potencialmente, infección. Incluso si se ha sometido a una cirugía anteriormente, es probable que todavía experimente crecimiento mamario, el estrógeno, la progesterona y la prolactina estarán ocupados haciendo su trabajo. Esto puede crear sentimientos de disforia de género, particularmente entre los hombres que nunca se sintieron cómodos teniendo senos
- ¡Esos sentimientos están bien! Aquí es donde mucho apoyo y autoconciencia son clave. La cantidad de leche que produzca dependerá en parte de la biología y la técnica, así como de si se ha sometido a una cirugía superior. Si se sometió a esta cirugía, su producción de leche puede verse limitada por la extensión del tejido glandular que se extirpó. Aún así, con respecto a la alimentación con leche humana, ¡cada gota cuenta! Considere trabajar con un Consultor de Lactancia Certificado por la Junta Internacional (IBCLC) informado por LGBTQ en ilca.org para maximizar su éxito.

Madres transgénero: Ha habido avances notables en la lactancia para las mujeres transgénero. Es importante trabajar en estrecha colaboración con un endocrinólogo informado sobre LGBTQ y un IBCLC con respecto a qué método de inducción de la lactancia puede funcionar mejor para usted, y el éxito varía de una mujer a otra, dependiendo en gran medida de cuán completamente desarrollados estén los senos de una mujer antes de que comience el proceso de inducir la lactancia. Además, no se requiere una cirugía de senos para reafirmación de género y esto puede hacer el proceso de la lactancia mas difícil

para algunas personas. Fuente: https://www.health4mom.org/lactation-options-strategies-for-lbgtq-persons

MANERAS DE PARTICIPAR EN LA LACTANCIA Y APOYAR A SU PAREJA

- **Prepararse:** Prepárese para la lactancia leyendo y aprendiendo todo lo que pueda. Descubra cómo la leche humana beneficia a su bebé, su pareja y su familia. Inscríbase en una clase de lactancia con su pareja, compre algunos libros o tómelos prestados de su biblioteca local, conéctese en línea para obtener toda la información que pueda y vaya al médico con su pareja. Cuanto más sepa, más podrá ayudar.

- Estar **Disponible:** Cuando su pareja esté alimentando al bebé, sea un par de manos adicional: ofrézcase a traer un vaso de agua u otra almohada si es necesario. Para las tomas nocturnas, puede llevar el bebé a la cama con su pareja. Después de la alimentación, ayude al bebé a eruptar, cambie el pañal, y vuelva a dormirlo si es necesario. Esto será de gran ayuda para su pareja, incluso si solo lo haces para algunas tomas nocturnas o algunas noches.

- **Sea cariñoso y considerado:** Pregunte si hay algo que puedes hacer. El sentirse cómodos y relajados, ayudará a que baje la leche. Si se queda para hacerle compañía a se pareja, puede tener una conversación amena mientras ayuda a mantener al bebé despierto durante la alimentación.

- **Sea paciente:** Si su pareja no tiene ganas de tener intimidad con usted, es posible que se sienta desganada si está alimentando, cargando y acomodando a un bebé muchas veces al día.

LA DECISIÓN DE ALIMENTAR AL BEBÉ CON LECHE HUMANA Y EL REGRESO AL TRABAJO/ESCUELA

Las leyes de Nuevo México protegen el derecho de los padres lactantes a extraerse la leche de manera segura, privada e higiénica en el lugar de trabajo. Pero el apoyo de los socios tiene un impacto significativo en las decisiones de continuar alimentando a los bebés con leche humana cuando regresen al trabajo. Los estudios han demostrado que el apoyo inicial de la pareja a la elección de amamantar y el estímulo para usar la sala de lactancia y los descansos para la extracción de leche fueron predictores significativos de la intención de continuar amamantando después de regresar al trabajo. Si el lugar de trabajo de su pareja ofrece la oportunidad de ser incluida en la educación o actividades de lactancia para el regreso al trabajo, participe.

Recuerde, estamos aquí para ayudarlo a usted y a su familia cuando sea necesario.

WWW.BREASTFEEDINGNM.ORG

New Mexico Breastfeeding Task Force

Guía de recursos de LACTANCIA DEL PADRE en Nuevo Mexico

RECURSOS PARA PADRES:

Fathers NM
https://www.fathersnewmexico.org

Reel Fathers
https://www.reelfathers.org/overview

Programa Paternidad - Servicios Comunitarios Las Cumbres
https://www.grglccs.lascumbres-nm.org/fatherhood

Programa de Paternidad Consciente del Sur de Nuevo México
https://www.facebook.com/ConsciousFatheringProgramSNM/

NAPPR
http://www.nappr.org/

Centro de Recursos Transgénero de NM
https://tgrcnm.org/

Padres Construyendo Futuros
https://fathersbuildingfutures.org/

Padres en contacto
https://parentsreachingout.org

Grupo de papás Abq
https://www.meetup.com/ABQDadsGroup/

ADDITIONAL RESOURCES

Para encuentrar información sobre COVID-19 y lactancia
Guía de recursos de COVID-19
https://nmbtf.silkstart.com/cpages/covid-19-resources

Para información sobre leche y medicamentos
CENTRO DE RIESGO INFANTIL
infantrisk.com 1.806.352.2519

LA LECHE LEAGUE NM WARM LINE
1.505.886.1223 9am-7pm daily

Encuentra una profesional de la lactancia
ZIPMILK.COM

Para apoyo en el lugar de trabajo
PREGNANT @ WORK
pregnantatwork.org 1.415.703.8276

APOYO INTERNACIONAL POSPARTO
postpartum.net 1.800.944.4773

Para obtener más información sobre el banco de leche de NM
Depósito de leche humana de Nuevo México
https://mothersmilkbanknm.org
505.508.5291

LA LEY ESTABLECE:

UN EMPLEADOR DEBE PROPORCIONAR A LAS EMPLEADAS LACTANTES: ESPACIO LIMPIO Y PRIVADO PARA USAR EL EXTRACTOR DE LECHE CERCA DEL LUGAR DE TRABAJO DE LA EMPLEADA SIN BAÑO Y CON TIEMPOS DE DESCANSO FLEXIBLES – NM CHAPTER NO. 2007-18

APOYO EN EL LUGAR DE TRABAJO:

NMBTF BRINDA APOYO DIRECTO A LOS EMPLEADOS Y EMPLEADORES PARA AYUDAR A LOS LUGARES DE TRABAJO A CUMPLIR CON LA PROVISIÓN DE ADAPTACIONES PARA LA LACTANCIA. PARA MÁS INFORMACIÓN CORREO ELECTRÓNICO:
CONTACTO@BREASTFEEDINGNM.ORG

PARA MÁS APOYO:

New Mexico Breastfeeding Task Force

www.breastfeedingnm.org