

How Breastfeeding Works



Australian
Breastfeeding
Association



*an
illustrated
guide*



*Guía
ilustrada*

Cómo funciona la lactancia materna

Spanish

Asociación Australiana para la Lactancia Materna 2021

©Australian Breastfeeding Association 2021

ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au

actnswoffice@breastfeeding.asn.au

Contents

Please click on a picture to go to that section

Cómo funciona
la lactancia materna

p1

How breastfeeding works

Cómo prender el bebé al pecho

p5

Putting baby to breast

Exceso de leche

p9

Too much milk

Cómo producir más leche

p15

Making more milk

Cómo extraer la leche materna

p23

Expressing breastmilk

Cómo almacenar
la leche materna

p29

Storing breastmilk

Pezones doloridos

p35

Sore nipples

Mastitis y conductos obstruidos

p41

Mastitis & blocked ducts

Lactancia materna y trabajo

p45

Working & breastfeeding

ÍNDICE

Haga clic en una imagen
para ir a esa sección.

How Breastfeeding Works

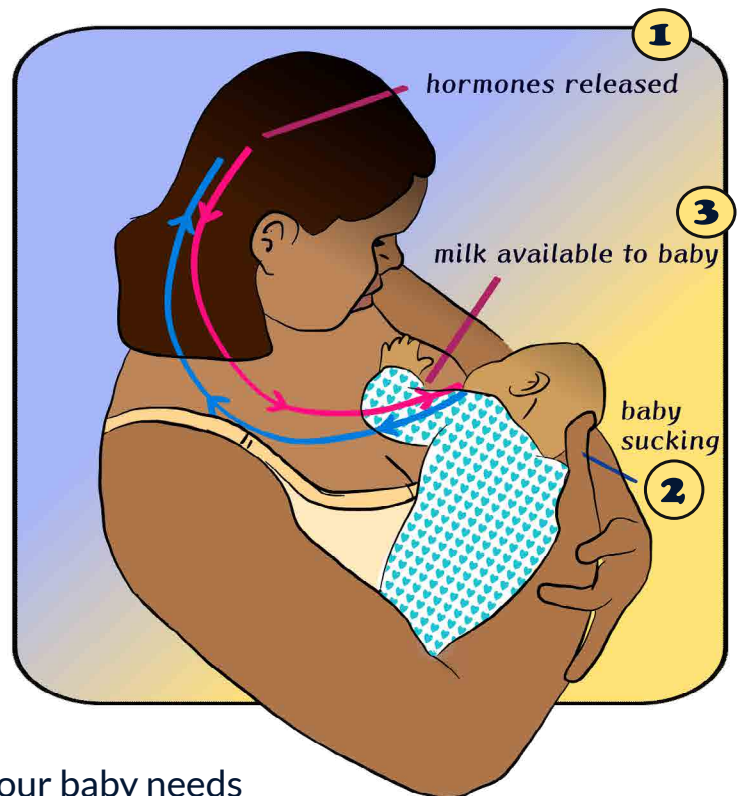
The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**¹ when your **baby sucks**² on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.³

The first breastmilk you make will be thick and yellow. It's called **colostrum**⁴.

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour**.⁵

Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.

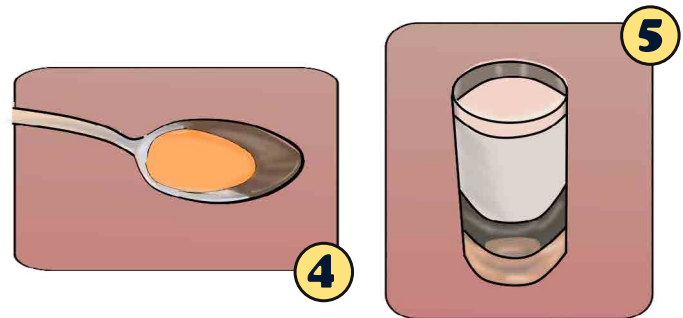


Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

Cómo funciona la lactancia materna

Mientras más leche materna tome el bebé, más leche producirán los pechos. El cuerpo enviará un **mensaje**¹ cuando **el bebé succione**² el **pecho**. Esto le indicará al cuerpo que produzca **leche materna** y la haga fluir.³



La primera leche materna que produzcas será espesa y amarilla. Se denomina **calostro**.⁴

Es importante que alimentes al bebé con esta leche, ya que lo protegerá de enfermedades.

Lentamente, la leche materna dejará de ser tan espesa y tomará **un color blanco azulado**.⁵ La leche materna seguirá teniendo todo lo que tu bebé necesita para crecer y quedarse satisfecho.

A continuación te indicamos cómo puedes saber si tu leche fluye correctamente:

- Al principio de una toma, el bebé succionará rápidamente. Una vez que la leche comience a fluir, el bebé succionará y tragará más lentamente. El bebé hará una pausa de vez en cuando y luego empezará a succionar y a tragar de nuevo.
- Puede que sientas un cosquilleo u “hormigueo” en el seno.
- A veces puede que sientas los pechos llenos, y que salga leche del otro pecho.
- Puede que sientas sed.

The way you feel can change how your breastmilk flows.

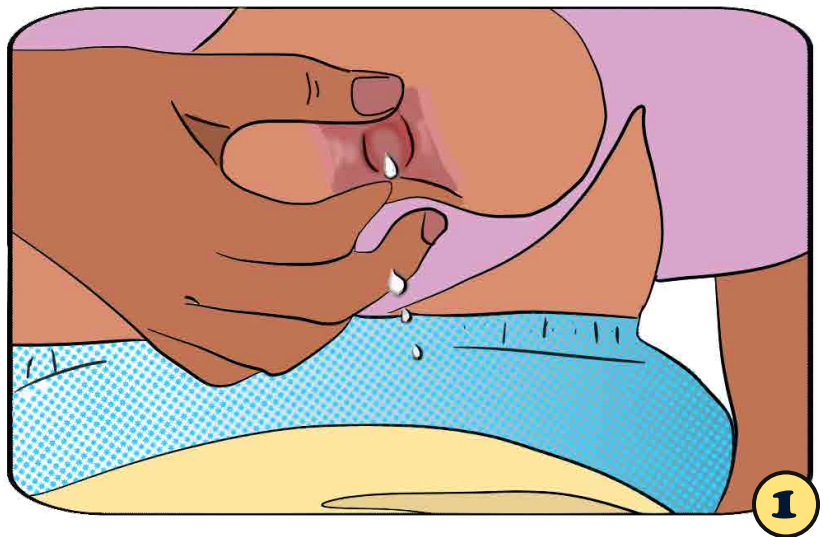
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See [page 5](#)



How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. ❷
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

La manera en que te sientes puede cambiar la forma en que fluye la leche.



Por ejemplo, si te sientes cansada, tensa o insegura es probable que la leche fluya lentamente. Estar relajada ayudará a que la leche fluya mejor.

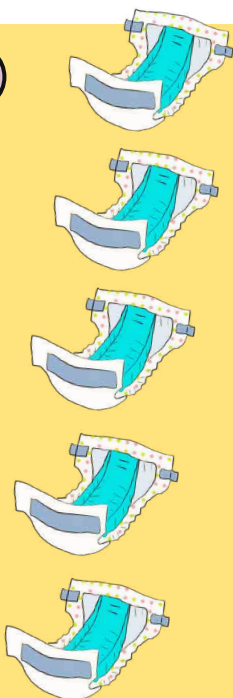
Ponte cómoda. Ten a mano algo para beber y un tentempié saludable.

Extrae unas gotas de leche antes de prender el bebé al pecho. ❶

Masajea suavemente el pecho mientras amamantas al bebé.

Asegúrate de colocar al bebé en la posición correcta. Consulta el apartado *Cómo prender el bebé al pecho*.

❷



¿Cómo puedo saber si mi bebé está recibiendo suficiente leche materna?

Tu bebé está recibiendo suficiente leche materna si:

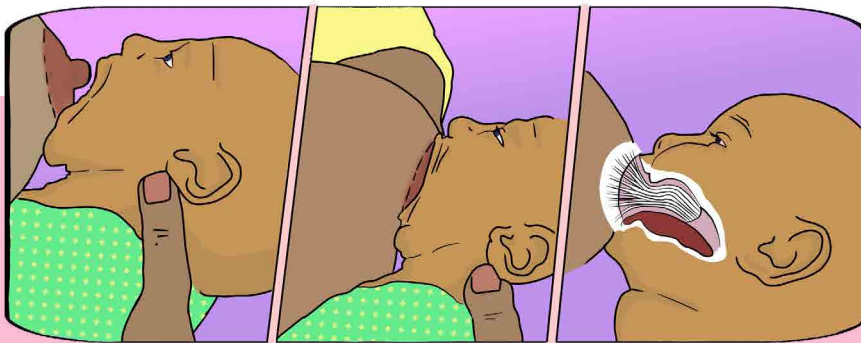
- Se alimenta cuando quiere, de día o de noche. A veces tu bebé realizará entre 10 y 12 o más tomas en 24 horas.
- Los bebés deben mojar el pañal cinco o más veces en un período de 24 horas, y también deben hacer caca blanda tres o más veces. A medida que crecen, es probable que hagan caca con menor frecuencia. ❷
- El bebé está despierto, se mueve y se lo ve feliz.
- Pesa al bebé cada dos o tres semanas. El bebé deberá ganar peso en este período.
- La cabeza y el cuerpo del bebé crecen.

Putting baby to your breast

Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

- 1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.
- 2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.
- 3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.



Cómo prender el bebé al pecho

Deja que tu bebé siga sus instintos naturales. Esto se denomina “agarre guiado por el bebé”. Puedes empezar a hacerlo apenas nazca el bebé o en cualquier momento después del parto. Siéntate en un lugar cómodo. Apoya la espalda e inclínate hacia atrás.

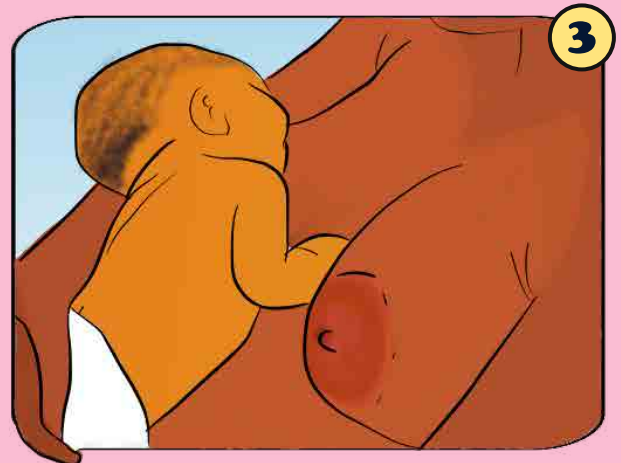
Empieza cuando el bebé esté despierto y tranquilo. Quítale la ropa, pero déjale el pañal puesto. Quítate la blusa y el sostén. Puedes ponerte algo sobre los hombros si tienes frío o si necesitas privacidad.



Coloca al bebé en posición vertical entre tus pechos. Habla con tu bebé. Mírale a los ojos. Acarícialo suavemente.



Sostén suavemente al bebé por los hombros y las nalgas. La cabeza del bebé puede oscilar sobre ti hasta encontrar el pecho.

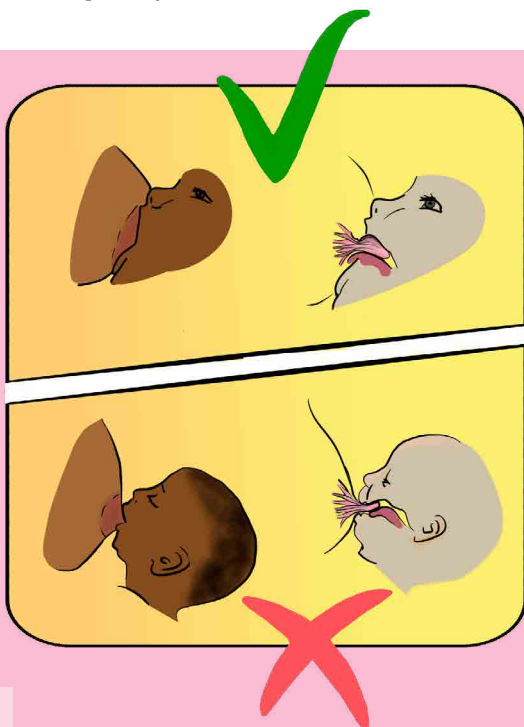


Cuando la barbilla del bebé te toque el pecho, el bebé podrá prenderse sin ayuda. No apresures las cosas. Disfruta de tu bebé.

Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
 - Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
 - Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
 - Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
 - Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple**. Bring your **baby** to your **breast**.
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
 - Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
 - If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



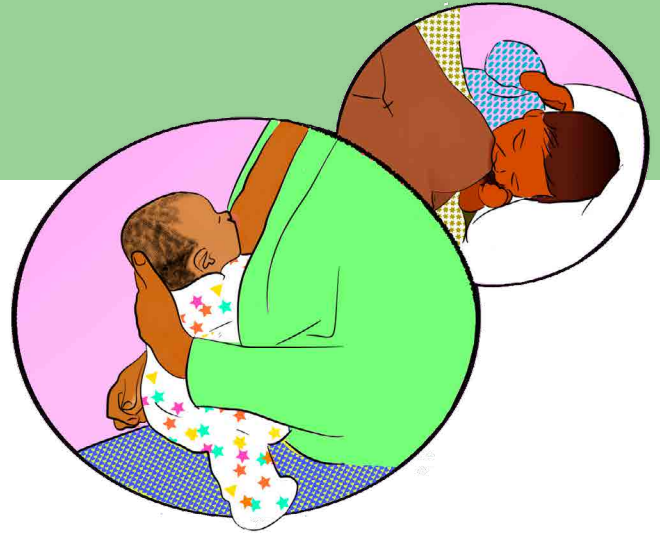
Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice**. The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help**.

Posiciones para amamantar

Es posible que el personal del hospital te enseñe una forma diferente de amamantar:

- Busca una cama o silla cómoda. Puedes ponerte almohadas detrás de la espalda para apoyarte.
- Sostén al bebé cerca de ti con su cuerpo de frente al tuyo. Sostén los hombros y el cuello del bebé.
- Deja que la cabeza del bebé se incline un poco hacia atrás. Retira el brazo inferior del bebé hacia afuera o ponlo alrededor de tu cintura.
- El cuerpo del bebé se debe enroscar alrededor del tuyo con el cuello ligeramente estirado.
- La **nariz** del bebé debe estar al **mismo nivel** que el **pezón**. Lleva al **bebé hasta** el pecho.
- Inclínate un poco hacia atrás para ayudar al bebé a acercarse al pecho. Primero, la **barbilla del bebé** debe tocar el pecho. Esto enseña al bebé a abrir bien la boca y luego a prenderse.



- Sostén el pecho y apunta el pezón hacia el paladar del bebé. Cuando la boca del bebé esté bien abierta, colócale el pezón en la boca. El bebé deberá **abarcarse con la boca la mayor parte posible** del seno mientras está en contacto contigo pecho con pecho y tiene la barbilla contra tu seno.
- Si notas que algo no va bien, coloca el dedo entre las encías del bebé y tira suavemente hacia abajo para interrumpir la succión. Retira al bebé del pecho. Asegúrate de tener las manos limpias antes de hacerlo.

Muchas madres sienten dolor en los pezones cuando están aprendiendo a amamantar. Pide ayuda si el dolor dura más de 10 segundos o si el pezón está lastimado.

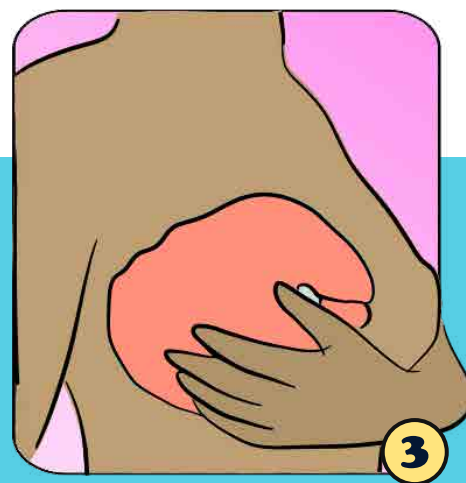
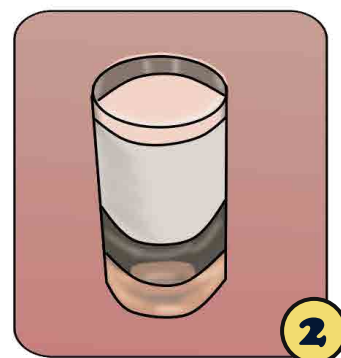
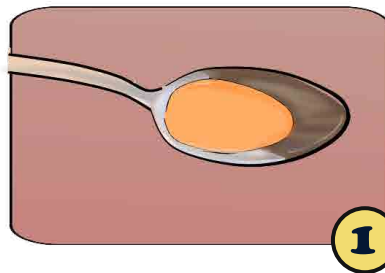
El bebé y tú **aprenderán** a amamantar **con el tiempo**. Es normal **sentir inseguridad** cuando se **aprende algo nuevo**. Amamantar será **más fácil con la práctica**. Las comadronas están para ayudarte. No sientas miedo de **pedir ayuda**.



Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**¹ to **thin** and **blush-white breastmilk**.² Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.

This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with your hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.³
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

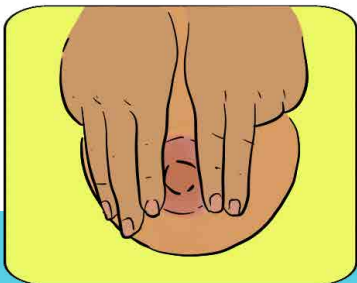
Exceso de leche

Dos o tres días después del nacimiento del bebé, la leche comienza a cambiar. Pasa de ser una leche **espesa** y **amarilla**, denominada **calostro** ¹, a ser **una leche acuosa** de **color blanco azulado** ². A veces, cuando se produce este cambio, puede haber mucha cantidad de leche y un mayor flujo de sangre a los pechos. Es probable que sientas los pechos tensos y duros o que sientas molestias.

Esto se denomina **congestión mamaria**. Si dejas que el bebé se amamante cuando quiera, la inflamación desaparece rápidamente. Esto significa que tienes la cantidad correcta de leche para tu bebé. Díselo a las enfermeras si sientes los pechos muy llenos o si notas molestias. Pide un asesor de lactancia o una comadrona para asegurarte de que el bebé se está alimentando bien.

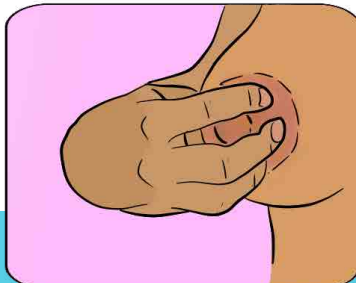
Posiciones para ablandar los pechos:

Dedos en posición horizontal



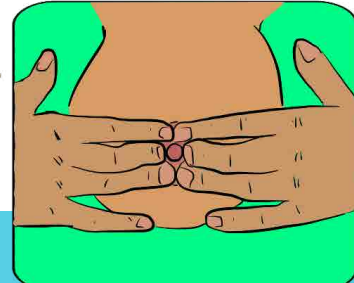
horizontal fingers

Agarre en "flor"



'flower' hold

Dedos en posición vertical



vertical fingers

Positions for softening your breasts

Qué puedes hacer

- A tu bebé le puede resultar difícil prenderse a un pecho lleno. Extrae un poco de leche con la mano antes de amamantar al bebé. También puedes usar los dedos para aplicar presión sobre el pecho alrededor del pezón. Presiona **con los dedos** 2 o 3 minutos o hasta que se ablande el pecho (encontrarás las técnicas de ablandamiento más arriba).
- Entibia los pechos unos minutos antes de amamantar. Puede ayudar a que fluya la leche materna. ³
- Después de amamantar, puedes **enfriar** los pechos para ayudar a aliviar el dolor y la inflamación. Coloca sobre los pechos toallas frías humedecidas con agua, una compresa fría o un pañal descartable congelado.

- **Only give your baby breastmilk.** ❶ Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41**
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

- **Alimenta al bebé exclusivamente con leche materna.** ¹ Dar al bebé cualquier otro alimento hará que tenga menos deseos de tomar leche materna. Amamántalo a menudo ya que esto ayudará a que la congestión desaparezca.



- Despierta al bebé para alimentarlo si tienes los pechos demasiado llenos o si sientes molestias.
- Si los pechos están rojos o doloridos, o si observas bultos, es posible que tengas conductos obstruidos y mastitis. Consulta el apartado *Mastitis y conductos obstruidos*.
- Quítate el sostén antes de amamantar.
- Si los pechos están muy llenos, vacíalos una sola vez con un sacaleche. Los pechos suelen estar menos llenos después de la primera semana de lactancia materna.

A veces los pechos pueden llenarse si el bebé cambia el patrón de alimentación. Por ejemplo, si el bebé duerme toda la noche, si lo destetas demasiado rápido o si está enfermo.

Qué hacer cuando hay exceso de leche materna

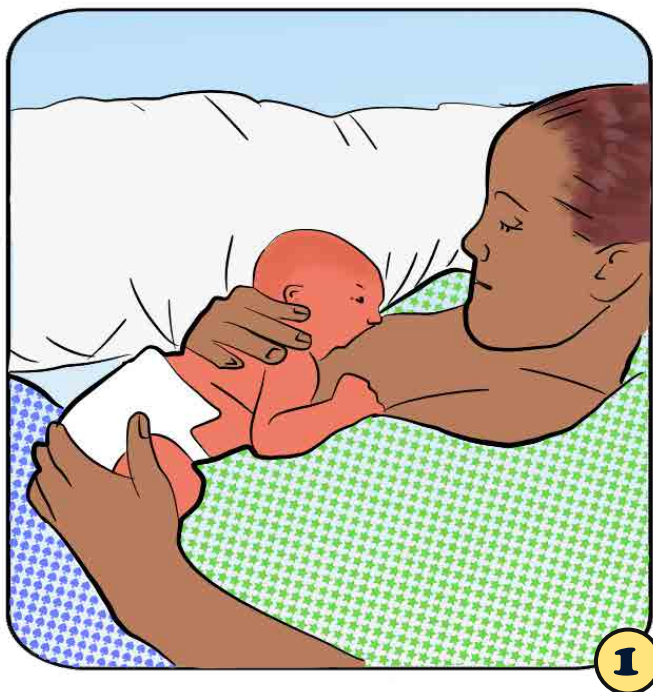
Después de las primeras semanas de lactancia, algunas madres todavía tienen demasiada leche.

- Vacía primero un pecho. Deja que el bebé elija la duración de la toma. Es posible que el bebé no quiera tomar de ambos pechos en cada toma.
- Asegúrate de que el bebé se prende correctamente. Consulta el apartado *Cómo prender el bebé al pecho* de este libro
- Solo extráete leche para sentirte más cómoda o para ayudar al bebé a prenderse correctamente.

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



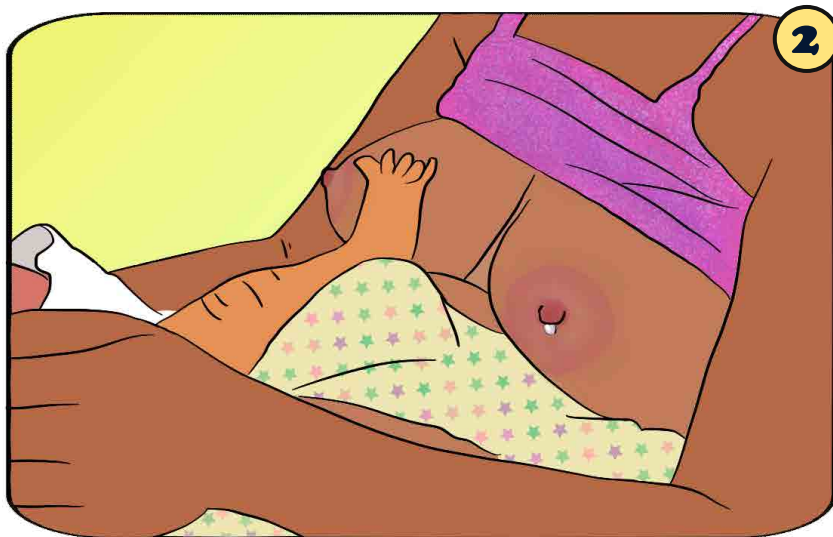
If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed. **1** You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down. **2**
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**. ()

Prueba estos consejos durante unos días. Si todavía tienes problemas, puedes intentar amamantar solo cada dos o tres horas, cambiando de lado cada vez, para ayudar a controlar la cantidad de leche que produce tu cuerpo.

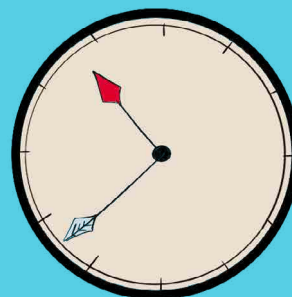
Para **consolar** al bebé sin amamantarlo, puedes **mecerlo** y **acurrucarlo**.

Si el bebé todavía **tiene hambre**, puedes intentar alimentarlo de **un solo pecho** unas horas y luego cambiar al otro otras horas. Una vez que haya disminuido la cantidad de leche, puedes amamantarlo **de ambos pechos**.



Si al bebé le cuesta beber un flujo rápido de leche

- **Recuéstate** para amamantar. **1** Es posible que solo tengas que hacerlo por la mañana.
- **Extrae** la primera leche que sale con flujo rápido.
- **Retira al bebé del pecho** hasta que el flujo se ralentice. **2**
- Si los pechos están **rojos** o **doloridos**, o si observas **bultos**, es posible que tengas **conductos obstruidos** o **mastitis**



Making more milk

Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks. **1** This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.



What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed**. **2** **Don't** wait for the baby to **cry**.
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

Cómo producir más leche

Las madres producen más leche cuando el bebé succiona el pecho. Mientras **más seguido amamantes, más leche materna producirás**. Alimenta al bebé cada 1, 2 o 3 horas, o cuando el bebé parezca sentirse molesto o con hambre.

El bebé en crecimiento puede sentirse agitado y querer amamantarse con más frecuencia. Antes se solía pensar que el bebé estaba atravesando un período de crecimiento y necesitaba más leche. Pero ahora sabemos que esto no es cierto.

Un bebé ingiere la misma cantidad de leche cada día desde el mes 1 al mes 6 de vida.

Escucha a tu bebé. Amamanta al bebé más veces y abrázalo más durante unos días.

Muchas madres notan que el tamaño de los pechos disminuye y que se vuelven más blandos después de amamantar durante unas semanas. **1** Esto no significa que la leche esté desapareciendo. Lo que sucede es que los pechos están produciendo leche con mayor eficiencia.



¿Qué puedo hacer para producir más leche?

- Da de mamar con mayor frecuencia. 12 o más veces al día está bien.
- Usa **el pecho** en lugar de un chupete para ayudar al bebé a relajarse.
- Trata de no esperar mucho tiempo entre toma y toma.
- Alimenta al bebé cuando esté **despierto y relajado**. **2** **No esperes** a que el bebé llore.
- Despierta al bebé y aliméntalo antes de acostarte.

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5**
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** **1** to give your baby milk. Even very young



babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. **2**
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

How do I know if my baby is getting enough milk?

See [page 5](#) for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting

Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 686 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

- Cada vez que alimentes al bebé, dale dos o más veces de cada pecho.
- Es más fácil alimentar al bebé cuando está en la posición correcta y con la boca bien abierta. Consulta *Cómo prender el bebé al pecho*
- Ofrécele una toma suplementaria. Significa volver a amamantar al bebé 20 o 30 minutos después de la última toma. Esto te ayudará a producir más leche. Los pechos nunca están vacíos porque el cuerpo siempre está produciendo leche. El cuerpo produce más leche cuando los pechos están blandos.
- Si el bebé no quiere más leche, extráete leche entre cada toma y después de ellas.
- Si necesitas recurrir a un biberón para alimentar al bebé, intenta usarlo solo con leche materna. También puedes usar **un vasito** ❶ para dar la leche al bebé. Hasta los bebés muy pequeños pueden hacerlo. Producirás menos leche si das al bebé otros tipos de leche.
- Descansa lo más que puedas. Come bien y bebe líquidos cuando sientas sed. Producirás más leche cuando te sientas relajada.
- Masajearte los pechos cuando amamantas también puede ayudarte.
- Acaricia al bebé **piel con piel** para ayudar a que tu cuerpo produzca más leche. ❷
- Fumar afecta la cantidad de leche que produces. Si fumas, intenta dejarlo o fumar menos.



¿Cómo sé si mi bebé está tomando suficiente leche?

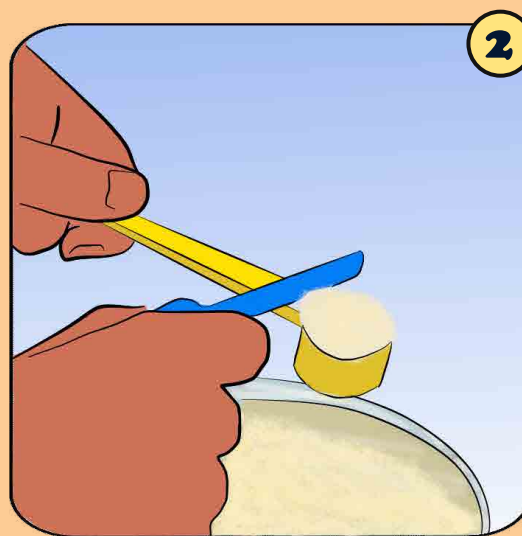
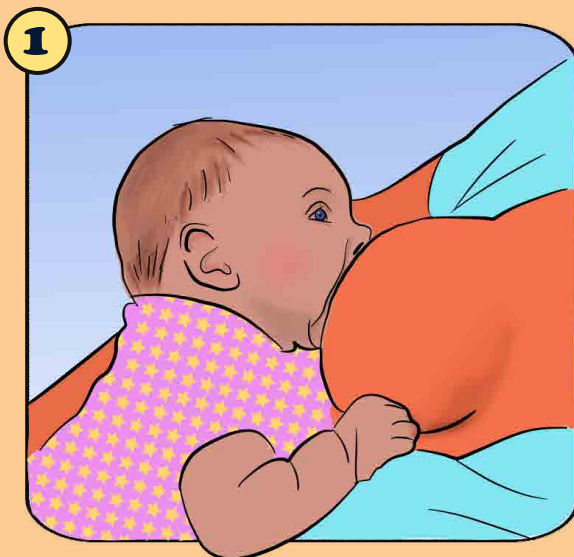
Consulta en ella encontrarás varios consejos. Si los has probado todos y aun así no tienes suficiente leche para tu bebé, consulta al médico, a la enfermera de salud infantil o al asesor de lactancia. Si no hablas bien el inglés, llama al Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) al 131 450

y pídeles que llamen al Teléfono de Ayuda a la Lactancia al 1800 686 268. Algunas mujeres tienen problemas de salud que dificultan la producción de toda la leche que el bebé necesita. Aunque normalmente pueden producir cierta cantidad de leche para su bebé.

The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed¹ before giving your baby formula.**
² Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.³ This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later ().



Toma suplementaria

Es posible que el médico o la enfermera te diga que ofrezcas una toma suplementaria por razones de salud. Quizás el bebé no se está alimentando bien o no estás produciendo suficiente leche materna. Los siguientes consejos te ayudarán a dar al bebé una toma suplementaria.

- Una toma suplementaria significa dar al bebé leche materna extraída o leche de fórmula. **Siempre amamanta al bebé¹ antes de darle leche de fórmula.² Dar al bebé leche de fórmula hará que sienta menos deseo de leche materna. También puede reducir la cantidad de leche materna que produces.**
- Intenta dar de mamar al bebé de ambos pechos y cambia de lado con frecuencia.



Trata de amamantar nuevamente al bebé 20 o 30 minutos después.

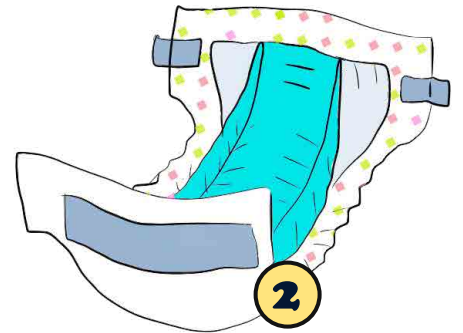
- Usa un vasito en lugar de un biberón para dar al bebé una toma suplementaria. De esta manera, el bebé no se acostumbrará a beber de un biberón.
- Puedes usar un suplementador o sonda de lactancia.³ El suplementador te permite dar leche adicional al bebé a través de una sonda fina que se adhiere al pecho. Es una buena opción si necesitas dar leche adicional durante mucho tiempo.
- Consulta a un profesional de la salud cuánta leche adicional debes dar al bebé.
- Extráete leche materna tantas veces como puedas entre toma y toma. Guárdala para usarla luego como suplemento (consulta _____).



How can I tell if my body is making more breastmilk?

Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk¹
- your baby will have more **wet nappies**²
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs**,³ then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



¿Cómo puedo saber si mi cuerpo está produciendo más leche materna?

Puede suceder alguna de las siguientes cosas:

- Puedes sentir los pechos **más cargados**.
- La leche comenzará a fluir más rápidamente que antes.
- Puede que **derrames** leche. **1**
- El bebé mojará **más pañales**. **2**
- El bebé ganará peso con menos tomas suplementarias.



¿Cómo puedo eliminar las tomas suplementarias y volver a la lactancia materna exclusiva?

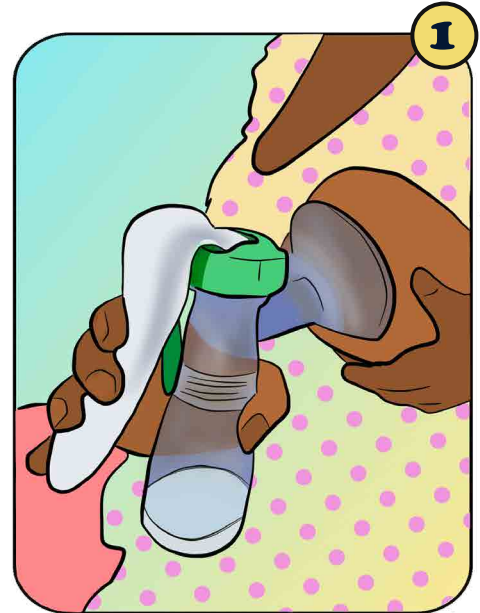
- Trata de dar menos tomas suplementarias. Si el bebé parece estar feliz solo con la leche materna, puedes eliminar las tomas suplementarias. Es posible que el bebé quiera volver a alimentarse con mayor frecuencia que antes. Amamanta cuando el bebé muestre **signos de hambre**, **3** luego intenta darle una toma suplementaria si parece haberse quedado con hambre.
- Las tomas suplementarias más difíciles de eliminar son las de la tarde o la noche.
- Es posible que algunas madres tengan que ofrecer tomas suplementarias durante un tiempo prolongado.

How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump** ¹ or with your **hand**. ²

Why would you need to **express** your breastmilk?

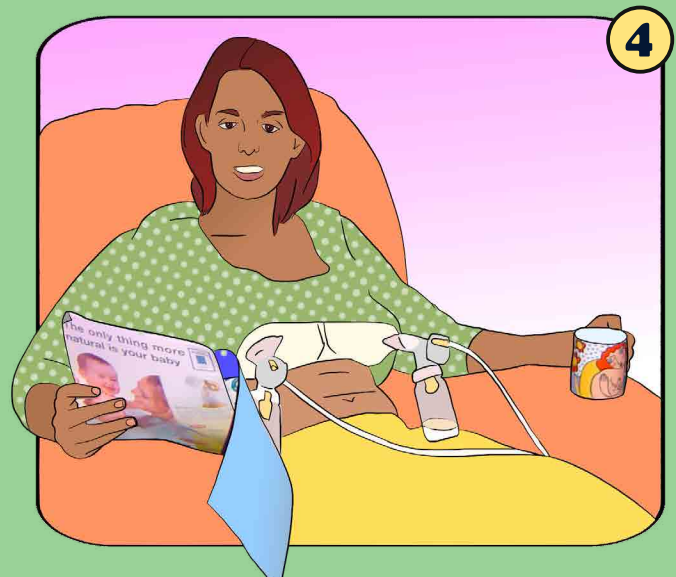
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby. ³
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV. ⁴

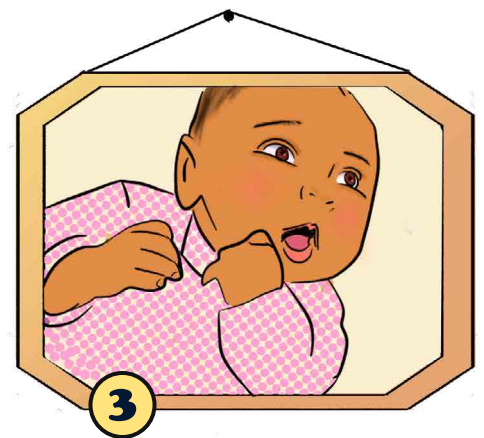


Cómo extraer la leche materna

La extracción ocurre cuando una madre suavemente saca o extrae leche materna de los pechos. Se puede hacer con un **sacaleche** ❶ o con **la mano**. ❷

¿Por qué motivo puedes necesitar **extraerte** leche materna?

- Si necesitas salir y dejar al bebé.
- Si te reincorporas al trabajo.
- Si el bebé no puede o no quiere prenderse al pecho.
- Si el bebé es prematuro.
- Si el bebé o tú están hospitalizados.
- Si necesitas producir más leche materna.
- Si los pechos están demasiado llenos y sientes molestias.
- Si tienes un conducto obstruido o una mastitis.



Cómo extraer leche materna (consejos generales)

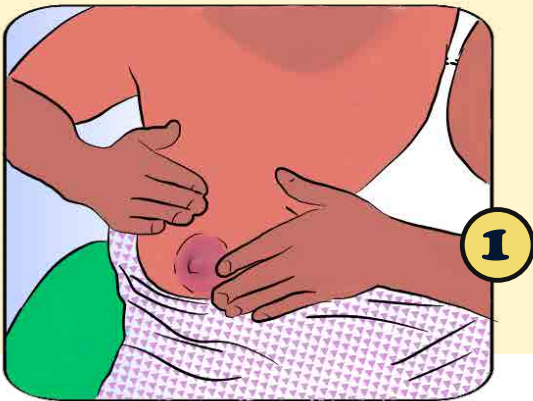


Para extraerte la leche necesitas hacer que la leche 'baje'. Esto ocurre cuando los senos liberan la leche con gran rapidez. Puedes observar cómo la leche sale rociada por los muchos orificios pequeños del pezón. Estos consejos te ayudarán:

- Piensa en tu bebé. Te puede ayudar mirar fotos del bebé. ❸
- Establece una rutina cuando te extraigas la leche. Prueba con tomar una bebida y sentarte en la misma silla cada vez que lo hagas. También puedes escuchar música o ver la televisión. ❹

Step by step: how to express using your hand

Para ayudar a que la leche fluya, usa una compresa caliente para entibiar el seno y masajéalo con la mano tibia



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

Coloca cuatro dedos debajo del seno. Ubica el pulgar en la parte superior del seno, a unos centímetros del pezón. Presiona el pulgar ligeramente hacia atrás, hacia el pecho. Aplasta un poco el seno empujando el pulgar hacia los dedos que están del otro lado debajo del seno .



Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

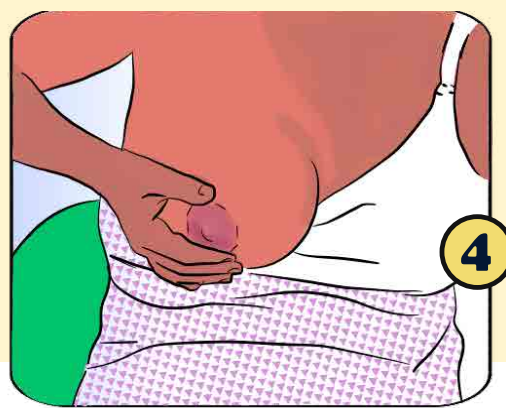
Paso a paso: cómo extraer leche con la mano

Aprieta el seno. Es posible que la leche salga de a chorros. Sigue apretando el seno como cuando un bebé succiona hasta que el flujo de leche se detenga.



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

Pasa la mano por el seno. Sigue haciéndolo hasta que el flujo se ralentice. En ese momento, comienza con el otro pecho.



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

- Siéntate cómoda.
- Respira profundo y relaja el cuerpo.
- Entibia los pechos con un paño caliente.
- Masajea los senos con movimientos hacia el pezón antes y durante la extracción.
- Sujeta suavemente el pezón entre los dedos.
- Al principio, se te pueden cansar las manos. Cambia de mano y de pecho con frecuencia para que descansen. Las manos se harán más fuertes con la práctica.
- Usa un tazón grande y limpio para recoger la leche materna.
- Colócate una toalla limpia sobre las rodillas para absorber las gotas que se escapen. Lávate y sécate las manos.

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29**

for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.



Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor.

Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the [Australian Breastfeeding Association](#).
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

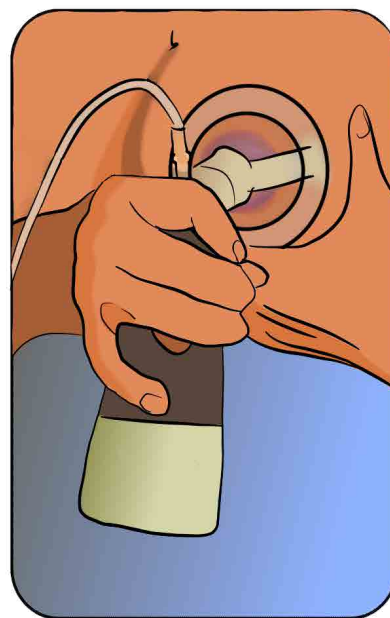
Es muy importante mantener la limpieza.

Lava y enjuaga correctamente todos los recipientes. Consulta el apartado Cómo almacenar la leche materna de este libro para conocer las instrucciones .

- Asegúrate **de lavarte bien las manos** con agua y jabón.
- Utiliza un tazón grande para recoger la leche que extraigas.
- Vierte la leche en un recipiente limpio. Tápalo y escribe la fecha en el recipiente.

Extraer leche materna con la mano es como si el bebé estuviera succionando. Con la práctica lo harás muy rápido. No midas la cantidad de leche materna que produces solo por lo que extraes. El bebé puede succionar más leche de tus pechos de la que tú puedes extraer.

Pide a las comadronas que te enseñen a extraer leche o consulta con un asesor de la [Asociación Australiana para la Lactancia Materna](#).



Sacaleche

- Si solo te extraes leche de vez en cuando, puedes utilizar un sacaleche manual. Se pueden adquirir en farmacias, en línea o en la [Asociación Australiana para la Lactancia Materna](#).
- Puedes comprar o alquilar diferentes tipos de sacaleches eléctricos. Algunos sirven para extraer leche solo algunas veces, y hay otros que puedes usar con mayor frecuencia. También hay sacaleches que se utilizan en los hospitales. Estos son útiles si necesitas extraer muchas de las tomas de tu bebé todos los días.

How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.

There are two ways to store breastmilk:

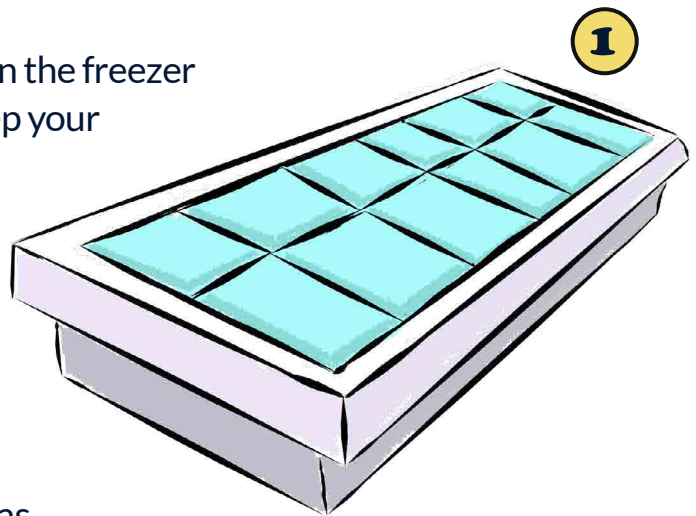
Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.

You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray**.^① Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags.

Write the date on the bags.^② Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.



Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

Cómo almacenar la leche materna

Enfría la leche en la nevera, congela y almacena la leche materna correctamente.

Hay dos maneras de almacenar la leche materna:

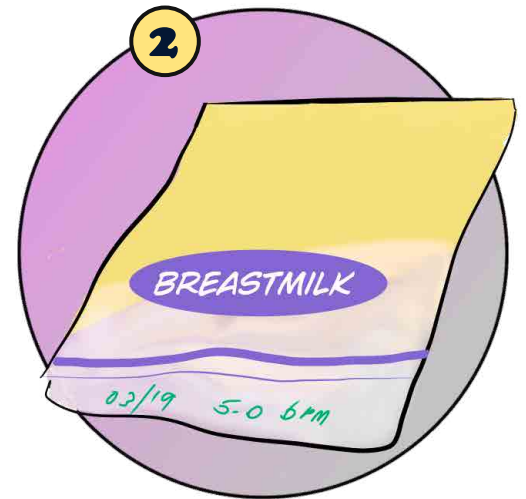
Leche fría: Puedes mantener la leche materna en la nevera a 4 °C durante 3 días antes de usarla.

Leche congelada: Puedes guardar la leche materna en el congelador de la nevera durante 2 semanas. La leche materna se conserva en el congelador de la nevera hasta 3 meses.

Puedes guardar la leche materna en un congelador de baja temperatura (por debajo de -20 °C) de 6 a 12 meses.

Puedes congelar la leche materna en **una cubetera**. ❶ Una vez congelada, guarda la leche en bolsas para congelador de buena calidad. **Escribe la fecha** en las bolsas. ❷ Descongela solo la cantidad que necesites. Si no calientas toda

la leche materna descongelada, puedes guardarla en la nevera durante 24 horas.



Una vez descongelada, puedes guardar la leche materna en la nevera. Si no la guardas en la nevera, se debe consumir en **4 horas**.

No vuelvas a colocar la leche materna descongelada en el congelador.

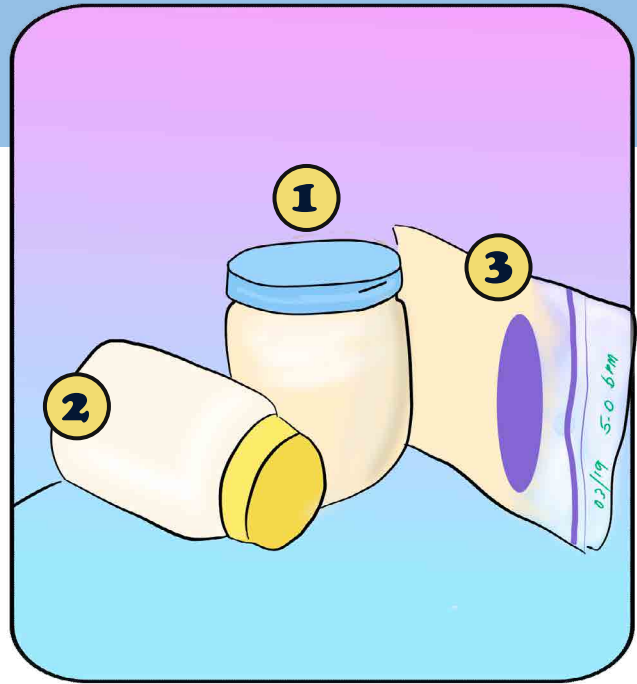
Solo calienta pequeñas cantidades por vez. No vuelvas a calentar la leche materna si el bebé no se la termina.

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles **1**
- freezable plastic cups or containers with lids **2**
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. **3**
You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

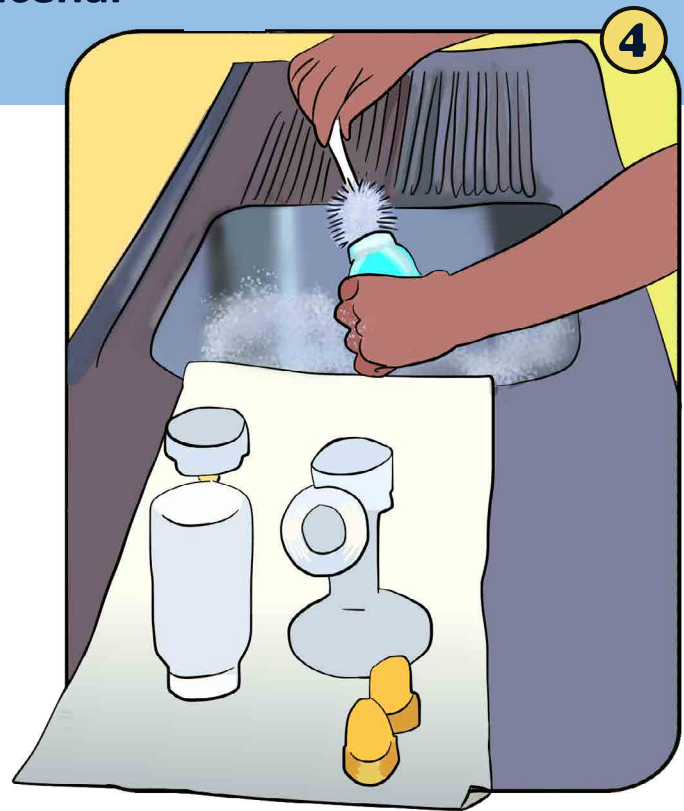
At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. **4** If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

Instrucciones para cómo almacenar la leche materna

Guarda la leche materna en recipientes limpios. Lávalos adecuadamente con agua caliente y detergente. Enjuágalos bien con agua limpia y sécalos con una toalla de papel o déjalos secar al aire.

Estos **recipientes** son ideales para almacenar la leche materna:

- biberones de plástico **1**
- tazas o recipientes de plástico con tapa aptos para congelador **2**
- frascos pequeños de vidrio de comida para bebés;
- bolsas especiales para congelar leche materna. **3** Puedes conseguir las en farmacias, tiendas de artículos para bebés y en línea.



Consulta en el hospital acerca de los recipientes para leche materna. Algunos hospitales entregan a las madres recipientes para la leche materna si el bebé es prematuro.

Si te extraes leche materna muchas veces al día y el bebé está sano, no es necesario lavar el sacaleche cada vez si guardas las piezas del sacaleche en una bolsa de plástico o en un recipiente cerrado en la nevera. Si no tienes nevera, enjuaga las piezas del sacaleche con agua fría y guárdalas en un recipiente limpio y cerrado. Si el bebé está enfermo, pregunta a tu médico o enfermera si es necesario tomar medidas adicionales para limpiar y almacenar las piezas del sacaleche.

Al menos una vez al día, lava bien las piezas del sacaleche. Enjuaga todas las piezas con agua fría primero y luego lávalas con agua caliente y detergente. Enjuaga bien con agua limpia. Seca con una toalla de papel o deja secar al aire. **4** Si solo utilizas el sacaleche de vez en cuando, lávalo después de cada uso.

Ponte en contacto con la enfermera de salud infantil o con un asesor de la [Asociación Australiana para la Lactancia Materna](#) si necesitas ayuda.

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer. **1**
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first**. **2**
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

Defrosting and warming up milk:

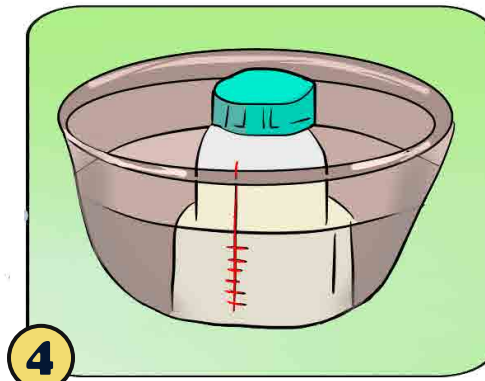
You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid. **3**
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature. **4**
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.



- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

Cómo congelar la leche materna



- **Escribe la fecha** en el recipiente.
- Una vez que la leche esté fría, colócala en **la parte más fría** del congelador. **1**
- Si deseas añadir la leche recién extraída a la leche congelada, **primero enfría en la nevera** la leche extraída. **2**
- La leche materna se **expandirá** al congelarse. No llenes el contenedor hasta arriba.

Cómo descongelar y calentar la leche

La leche materna congelada se puede descongelar en la nevera durante 24 horas. También puedes calentarla directamente. **NO** conserves la leche materna a temperatura ambiente.

- Coloca el recipiente con la leche materna congelada bajo el agua fría del grifo. Deja lentamente que el agua salga más caliente hasta que la leche pase a estado líquido. **3**
 - Coloca el recipiente con leche fría o descongelada en agua caliente hasta que alcance la temperatura corporal. **4**
-
- No uses el microondas para calentar ni descongelar leche materna. Puede estropearla. Algunos bebés han sufrido quemaduras porque el microondas calentó en exceso algunas partes de la leche.
 - **Importante:** Luego de descongelarla, puedes almacenar la leche materna en la nevera durante 24 horas. Solo puedes hacerlo si antes no calentaste la leche.
 - Si no vuelves a colocar en la nevera la leche materna que has descongelado, deberás usarla en 4 horas. No congeles la leche materna si ya ha sido congelada anteriormente.
 - No vuelvas a calentar la leche materna si el bebé no se la termina. Solo calienta pequeñas cantidades por vez.

Sore and cracked nipples

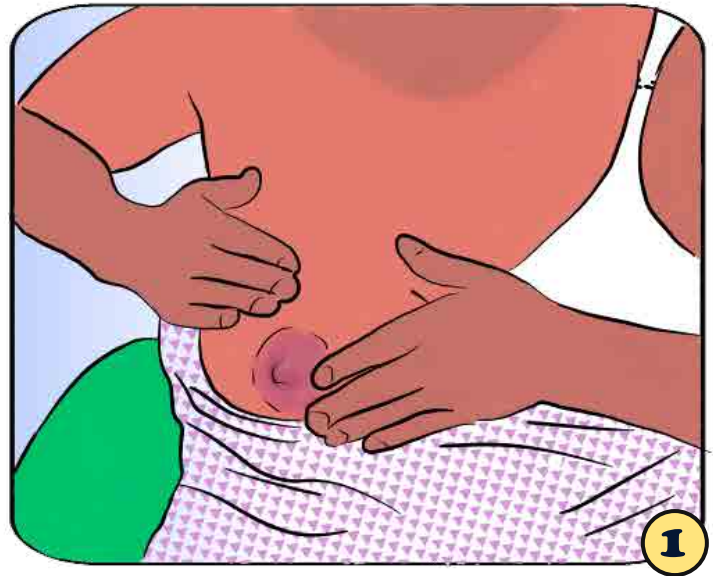
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

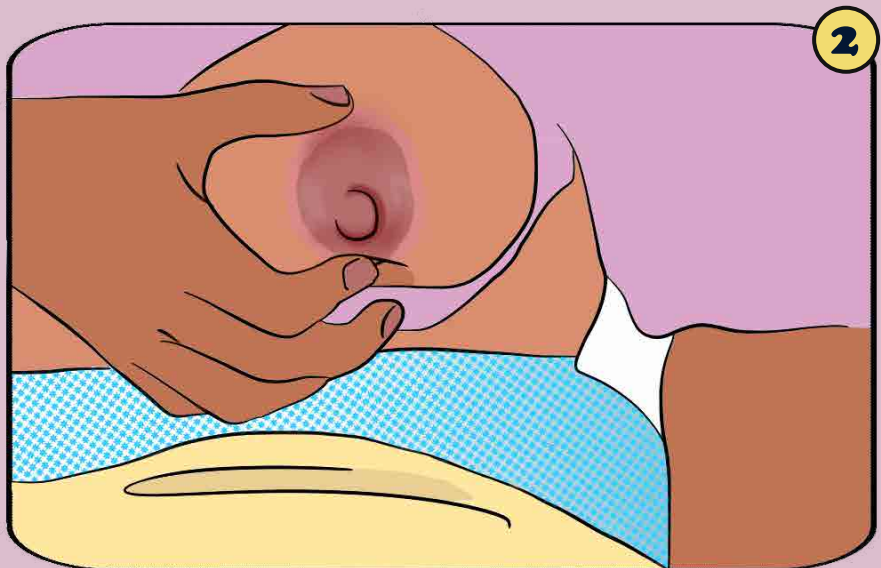
Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

Before feeding your baby:

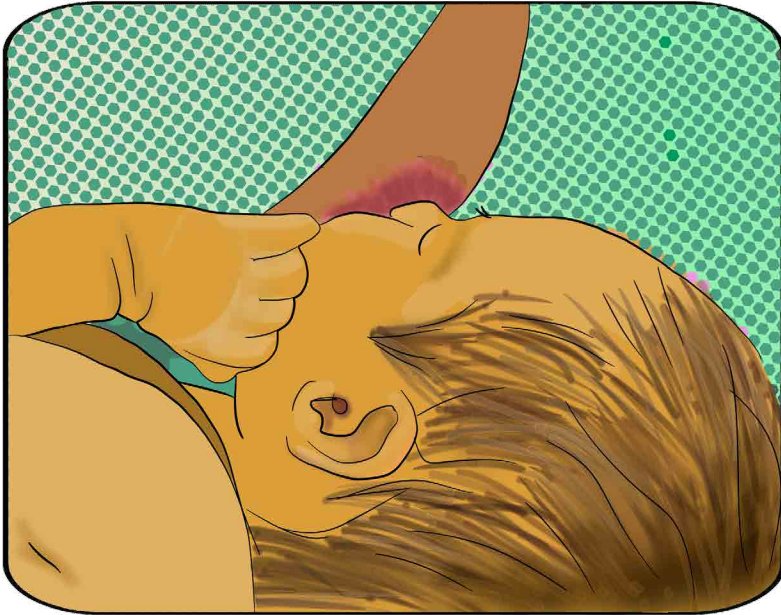
- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **Express** some milk. **2**
This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain.



Pezones doloridos y agrietados



Muchas madres recientes sienten dolor en los pezones cuando empiezan a amamantar. Con ayuda, el dolor en los pezones se puede aliviar.

Qué puedes hacer para ayudar a aliviar el dolor de pezones:

Intenta alimentar al bebé con frecuencia. Esto ayudará a relajar al bebé y a que succione con más suavidad.

Antes de alimentar al bebé:

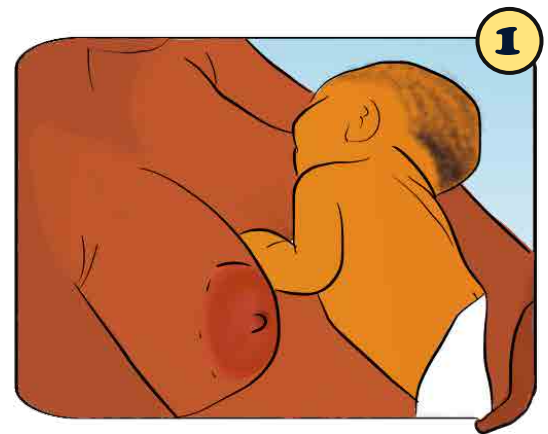
- Ponte cómoda. Relájate y respira profundo.
- **Masajea** los pechos suavemente. **1**
- Tómate una ducha con agua caliente o pon una toalla tibia sobre los pechos.
- **Extrae** un poco de leche. **2** Esto suavizará los pezones y ayudará a que la leche fluya.
- Solicita ayuda a tu médico si no puedes relajarte debido al dolor.

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: **1** chest to chest, chin to breast (see **page 5** .) If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

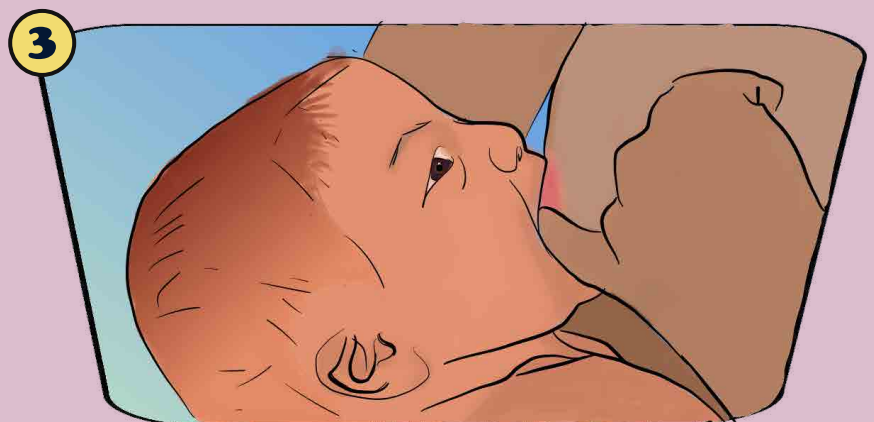
After feeding your baby:

- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. **2** Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.



To prevent nipple pain

- If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. **3** Make sure your hands are clean.
- Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



Cuando alimentes al bebé:

- Dale del lado que menos te duela primero.
- Asegúrate de sostener correctamente al bebé: ❶ pecho con pecho, barbilla con pecho (consulta Cómo prender el bebé al pecho). Si el bebé está en una posición incorrecta, es probable que sientas más dolor en los pezones.
- Si los pezones todavía están doloridos, ofrece tomas más cortas y con mayor frecuencia.

Después de alimentar al bebé:

- Extrae un poco de leche y frótala sobre el pezón y alrededor de él.
- Mantén los pezones secos. Déjalos secar al aire. ❷ Cambia los protectores mamarios con frecuencia. No uses sostenes por un tiempo.
- Usa pezoneras. Esto evitará el roce de la ropa con los pezones y permitirá que circule el aire.

Para prevenir el dolor de pezones

- Si necesitas retirar al bebé del pecho, **usa un dedo** para abrir la boca del bebé antes de sacar el pezón. ❸ Asegúrate de tener las manos limpias.
- No uses nada que pueda secar los pezones. Por ejemplo, alcoholes metilados, champú, toallas ásperas o cepillos de dientes.



What to do when you have cracked nipples

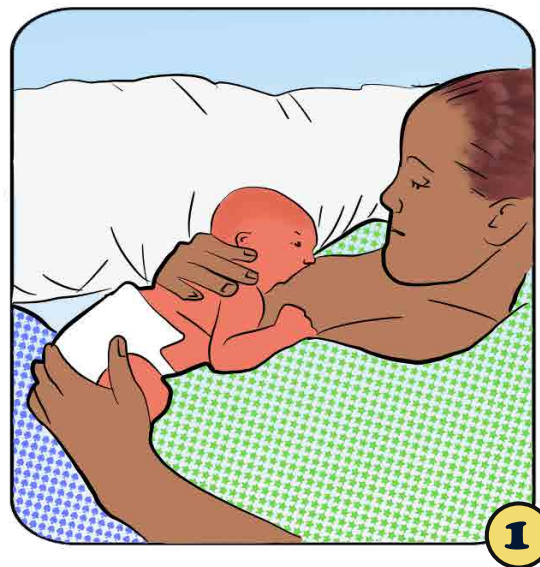
Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way. **1**

Let air move around your nipples after feeding your baby.

Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.



Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an



Qué debes hacer cuando tienes los pezones agrietados

Averigua por qué tienes los pezones agrietados. Puede ser porque el bebé está en la posición incorrecta cuando lo amamantas. O bien puedes tener una infección. O que le pase algo el sacaleche.

Prueba los consejos para el dolor de pezones. Es importante colocar al bebé en **la posición correcta**. ❶ Deja los pezones al aire después de amamantar al bebé.

¿Sientes **mucho dolor** al amamantar al bebé? Primero pide ayuda y si es necesario puedes tomarte un descanso en la lactancia materna durante unas horas, o un día entero para descansar los pezones. **Extraíte** leche materna para **alimentar** al bebé. ❷ Luego de un descanso en la lactancia, vuelve a amamantar lentamente.

Intenta amamantar en una toma y luego extraerte leche para dar en la siguiente toma.

Aumenta las tomas de pecho cada día hasta que no des más tomas de leche extraída.

Consulta a tu médico si la curación es lenta o si necesitas analgésicos. Si necesitas más ayuda, consulta en el hospital, con una enfermera de salud infantil o con un asesor de la Asociación Australiana para la Lactancia Materna



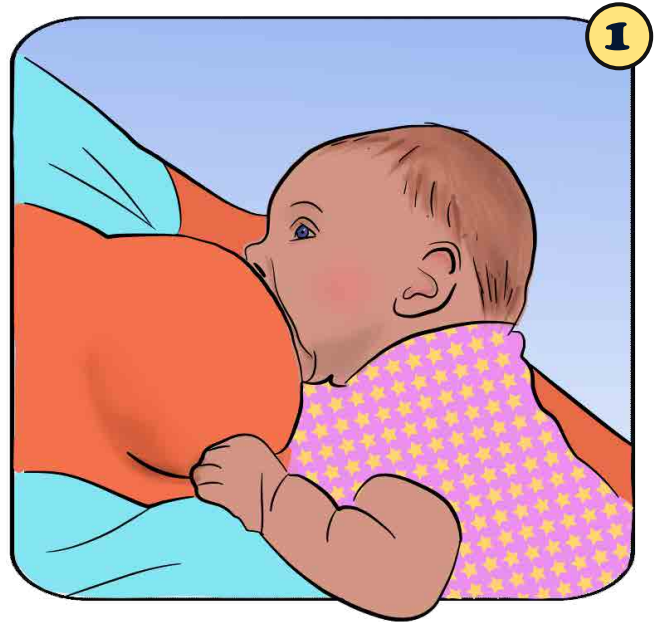
Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. **1**
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** **2** on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.



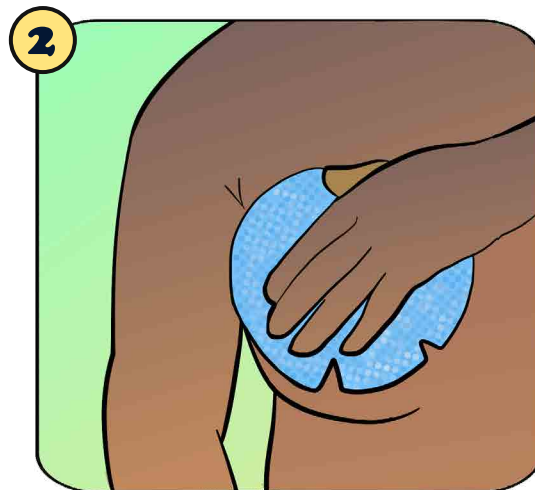
Mastitis y conductos obstruidos

Conductos obstruidos

Un conducto obstruido es un área abultada o hinchada de la mama. Puede doler y enrojecerse. Puede producir dolor al amamantar. Es importante obtener ayuda de inmediato. Si no lo haces, puede provocar una mastitis.

Qué puedes hacer:

- Alimenta al bebé a menudo del pecho que te duele. **1**
- Mantén los pechos lo más vacíos que puedas. Muchos conductos obstruidos se destapan con la succión del bebé. Comienza en todas las tomas con el pecho dolorido.
- El bebé succiona más fuerte al comienzo de cada toma. Examínate el otro pecho para detectar bultos y zonas inflamadas.
- Cuando alimentes al bebé, masajea la mama de manera suave pero firme desde detrás del bulto hacia el pezón.
- Puedes ponerte una **compresa caliente** sobre el pecho dolorido durante unos minutos antes de amamantar. Esto puede mejorar el flujo de la leche. Puedes ponerte **una compresa fría** **2** sobre la mama después de amamantar para ayudar a aliviar el dolor y la inflamación.
- Consulta a un médico si el bulto no desaparece en unos días, si tienes fiebre o si te sientes mal.
- Prueba con otra posición para amamantar. Direcciona la barbilla del bebé hacia la zona dolorida. Esto puede ayudar a disolver el bulto.
- Si el bebé no se prende al pecho o si te duele demasiado, extráete leche materna con la mano o con un sacaleche.
- Descansa lo más que puedas.

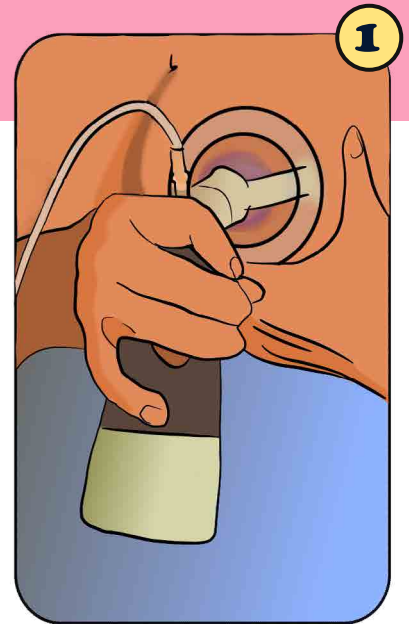


Mastitis

Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help **straight away**.
- Keep using the tips for a *blocked duct*. Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. **1**
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.



How can I prevent mastitis?

- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

Remember: Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. **2** Contact your child health nurse or (ABA) counsellor for more help.

Mastitis

La mastitis ocurre cuando se inflama una zona extensa del seno. Algunas veces se puede producir infección. El seno puede estar rojo, inflamado, caliente y dolorido. La piel de los senos se puede poner brillante, con líneas rojas. Es posible que levantes temperatura o sientas como que tienes gripe. **Sigue amamantando a tu bebé.** Si no obtienes ayuda para la mastitis, se puede formar un absceso en la mama.

Qué puedes hacer:

- Busca ayuda **de inmediato**.
- Sigue aplicando los consejos mencionados anteriormente para cuando hay un conducto obstruido. Haz reposo y descansa si puedes.
- **Extraéte** leche materna con la mano o con un sacaleche para ayudar a mantener el pecho vacío. **1**
- Amamanta **con frecuencia** para mantener el pecho vacío. **Tu leche es segura** para el bebé.
- Comienza a amamantar con el pecho dolorido primero, cuando el bebé succiona con fuerza.



- **Consulta a tu médico o enfermera.** Pregunta a tu médico o farmacéutico si necesitas analgésicos.



¿Cómo puedo prevenir la mastitis?

- Tómate tu tiempo para amamantar.
- No dejes que los pechos se llenen demasiado.
- Procura no usar ropa ni sostenes ajustados. No duermas boca abajo.
- Cuida tu salud e intenta no estresarte.

Recuerda: Busca ayuda de inmediato. Consulta a un médico de inmediato si el conducto obstruido

no se destapa en unos días. Consulta a tu médico si tienes fiebre, si te sientes mal o si el pecho se llena demasiado o se endurece. **2** Comunícate con la enfermera de salud infantil o con el asesor de la Asociación Australiana para la Lactancia Materna ([Australian Breastfeeding Association, ABA](#)) para obtener más ayuda.

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:

Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.



OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. **1** If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.

- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** **2** or a **cooler bag**.

OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**

Lactancia materna y trabajo

Es posible que te reincorpores al trabajo o retomes los estudios cuando aún estás amamantando. Muchas mujeres lo hacen. La leche materna es importante para el bebé. Amamantar al bebé aunque sea un poco es mejor que nada.

Formas en las que puedes trabajar y amamantar: Bebé de 6 semanas a 6 meses.

OPCIÓN 1: Amamanta al bebé

- Lleva al bebé contigo al trabajo.
- Quien cuide al bebé podría llevarlo hasta donde estés o enviarte un mensaje para que vayas a amamantarlo. Busca una guardería cerca de tu trabajo de modo que puedas ir a la guardería a amamantar a tu bebé.



OPCIÓN 2: Cuando estás en el trabajo

- Puedes dejar la leche materna en un biberón o en una taza para que la persona al cuidado del bebé lo alimente.
1 Si trabajas todo el día, posiblemente tengas que dejar a la persona que cuida al bebé suficiente leche para alimentar al bebé dos o más veces.
- Amamanta al bebé antes de dejarlo en la guardería y vuelve a amamantarlo cuando llegues a la guardería.
- En el trabajo, posiblemente debas extraerte leche cada 3 o 4 horas o si sientes los pechos muy llenos y te generan molestias. Puedes extraerte la



leche materna durante los descansos y guardarla para el día siguiente. Almacena la leche en la **nevera** **2** o en **una bolsa térmica**.

OPCIÓN 3: Compra leche de fórmula.

Solo para que el bebé tome mientras tú estás en el trabajo. **Cuando estés con el bebé, amamántalo con frecuencia.**

Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup. **1**
Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

Opciones para un bebé mayor de 6 meses

Deja leche materna extraída y alimentos sólidos para el bebé. Da al bebé leche de **fórmula** y **alimentos sólidos** cuando estés en el **trabajo** y **leche materna** cuando estés **en casa**.

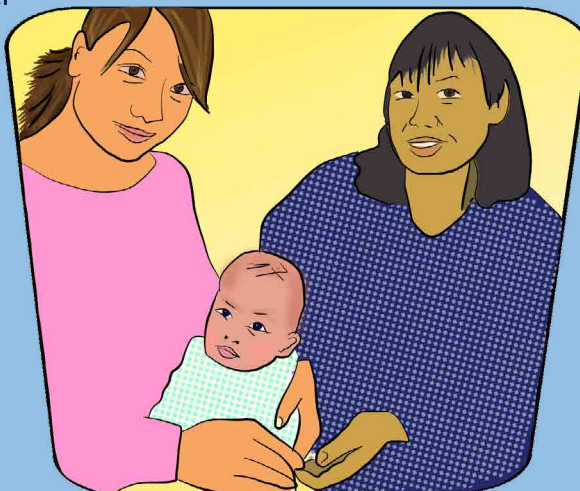


Preguntas frecuentes

¿Si doy el pecho a mi bebé querrá decir que no aceptará el biberón?

Algunas madres se preocupan porque su bebé no se alimenta con biberón. Les preocupa que esto sea un problema cuando vuelvan al trabajo. El bebé puede tardar un tiempo en acostumbrarse al biberón. Intenta ofrecer un biberón con leche materna extraída una o dos veces a la semana. Si el bebé no quiere tomar del biberón, inténtalo de nuevo en unos días. Pide al responsable del cuidado de tu bebé que le dé un biberón cuando el bebé no pueda verte. Esta es una buena manera de acostumbrar al bebé al cambio.

A algunas madres les gusta enseñar a su bebé a beber de una taza en lugar de un biberón. Para los bebés



pequeños, usa **una taza pequeña**.¹ A los bebés mayores (de más de 6 meses) les gusta beber de las tazas para bebés que se pueden comprar en las tiendas.

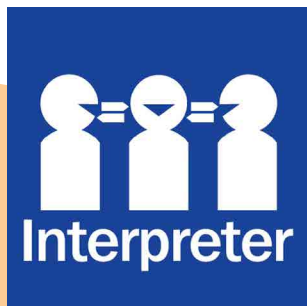
¿Es más difícil dejar en casa a un bebé que se amamanta que a uno que toma biberón?

Los bebés que se amamantan no son más difíciles de dejar en casa que los que toman biberón. Cada bebé es diferente. Puedes hacer que sea más fácil dejar al bebé en casa pasando, de a poco, cada vez más tiempo separados. Intenta dejar al bebé con los mismos cuidadores.

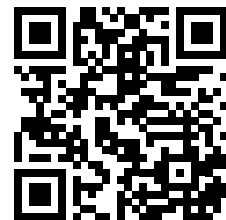
El Teléfono Nacional de Ayuda a la Lactancia está disponible los siete días de la semana. Llama para hablar con un asesor voluntario de la ABA sobre la lactancia materna.

Si no hablas bien el inglés, llama al Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) al 131 450 y pídeles que llamen al Teléfono de Ayuda a la Lactancia al 1800 686 268.

Más información:



 **131 450**



 **mum2mum**
Get the App