



**IABLE**

Institute for the Advancement  
of Breastfeeding & Lactation Education



# Breastfeeding & Lactation After a Cesarean Birth

## *Amamantamiento y lactancia después de un parto por cesárea*

<p><b>There is no reason a Cesarean birth should keep you from breastfeeding or providing your milk to your baby.</b> If you are having health problems, directly feeding or pumping can be delayed briefly until you are ready and able. If your baby is having health problems, providing your milk for your baby is one of the best things you can do for their health.</p>	<p><b>No hay ninguna razón por la que un parto por cesárea deba impedirte amamantar o dar leche a tu bebé.</b> Si tienes problemas de salud, amamantar directo o extraerte leche puede que se retrase brevemente hasta que estés lista y puedas hacerlo. Si tu bebé tiene problemas de salud, darle tu leche es una de las mejores cosas que puedes hacer por su salud.</p>
<p><b>If you have spinal or epidural anesthesia during surgery,</b> you should be able to view your baby shortly after your baby is born. Feel free to ask for skin-to-skin contact with your baby as soon as possible. Immediate skin-to-skin contact may be possible right after a cesarean birth with appropriate safety measures as long as you and your infant are medically stable. Many parents are ready to hold their baby and start breastfeeding while still in the recovery room.</p>	<p><b>Si recibes anestesia espinal o epidural durante la cirugía,</b> deberías poder ver a tu bebé poco después de que nazca. No dudes en pedir el contacto piel con piel con tu bebé lo antes posible. El contacto piel con piel puede ser posible inmediatamente después de un parto por cesárea con las medidas de seguridad adecuadas, siempre que tú y tu bebé estén médicamente estables. Muchas madres están listas para sostener a su bebé y comenzar a amamantar mientras aún se encuentran en la sala de recuperación.</p>
<p><b>Do not worry if you need assistance in holding your baby after birth.</b> Your baby will love being close to you. Research has shown that skin-to-skin contact keeps a baby just as warm as being in an isolette or a warming bed. It also helps to keep a baby's blood sugar remain stable and helps to calm both the birthing parent and the baby.</p>	<p><b>No te preocupes si necesitas ayuda para sostener a tu bebé después del nacimiento.</b> A tu bebé le encantará estar cerca de ti. Las investigaciones han demostrado que el contacto piel con piel mantiene al bebé igual de caliente como estar en una incubadora o una cama caliente. También ayuda a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre del bebé y ayuda a relajarte tanto a ti como al bebé.</p>
<p><b>Once in your postpartum room,</b> you may want to have someone help you position your baby at your breast in the clutch (football) hold under one of your arms. This will keep baby's weight off your incision. Don't worry if you need assistance positioning and holding your baby. You just had a baby, and you are recovering from major abdominal surgery.</p>	<p><b>Una vez en tu habitación de posparto,</b> es posible que desees que alguien te ayude a colocar a tu bebé en tu seno para el agarre (fútbol) debajo de uno de tus brazos. Esto mantendrá el peso del bebé fuera de la incisión. No te preocupes si necesitas ayuda para colocar y sostener a tu bebé. Acabas de tener un bebé y te estás recuperando de una cirugía abdominal mayor.</p>
<p><b>Early feeding at the breast with contact at the nipple and skin-to-skin contact stimulates the release of oxytocin,</b> which helps the uterus contract down to non-pregnant size and slows postpartum bleeding. Oxytocin is also the hormone that causes milk to let-down. Your baby's suckling also releases prolactin, which supports</p>	<p><b>Amamantar tan pronto nace y el contacto piel con piel estimula la liberación de oxitocina,</b> lo que ayuda a que el útero se contraiga hasta el tamaño que tenía antes del embarazo y reduce el sangrado posparto. La oxitocina también es la hormona que hace que la leche baje. La succión de tu bebé también libera prolactina, que apoya</p>

<p>milk production. These hormones work together to create calm and relaxing feelings for you and your baby and helps establish milk production.</p>	<p>la producción de leche. Estas hormonas trabajan juntas para crear sentimientos de calma y relajación para ti y tu bebé y ayudan a establecer la producción de leche.</p>
<p><b>During the first 24 hours you will probably have an intravenous line (IV) for pain control.</b> This means that one of your hands will have tubing attached to it. Take your time getting baby situated so that the tubing is not in the way.</p>	<p><b>Durante las primeras 24 horas probablemente tendrás una vía intravenosa (IV) para controlar el dolor.</b> Esto significa que una de tus manos tendrá un tubo conectado. Tómate tu tiempo para ubicar al bebé de modo que el tubo no estorbe.</p>
<p><b>When your baby shows early hunger cues, such as mild squirminess, rooting or hands to the mouth,</b> have someone (e.g. a nurse, your partner, or a family member) help you position your baby to directly feed. If your baby has not shown hunger cues in 2-3 hours, then have someone help wake the baby and latch for their next feed. Newborns need to feed a minimum of every 2-3 hours, although feeding more frequently is very common and normal. <b>(See our handouts on <a href="#">Latch</a> and <a href="#">Positioning</a>)</b></p>	<p><b>Cuando tu bebé muestre señales tempranas de hambre, como inquietud leve, búsqueda de objetos o manos en la boca,</b> pídele a alguien (p. ej., una enfermera, tu pareja o un familiar) que te ayude a ubicar a tu bebé para amamantarlo. Si tu bebé no ha mostrado señales de hambre en 2 o 3 horas, pídele a alguien que te ayude a despertarlo y prenderlo para su próxima comida. Los recién nacidos necesitan alimentarse como mínimo cada 2-3 horas, aunque es muy común y normal alimentarlo con más frecuencia. <b>(Vea nuestros folletos sobre <a href="#">Enganche</a> y <a href="#">Posicionamiento</a>)</b></p>
<p><b>Do not be afraid to take pain medication.</b> Comfort is important to breastfeed the infant often. Being comfortable will also help to promote milk let-down. You can taper your medications as your pain level decreases.</p>	<p><b>No tengas miedo de tomar medicamentos para el dolor.</b> La comodidad es importante para amamantar al bebé con frecuencia. Estar cómoda también ayuda para promover la bajada de la leche. Puedes reducir gradualmente tus medicamentos a medida que disminuye el nivel de dolor.</p>
<p><b>As you recover from surgery, take care of yourself.</b> Rest frequently, eat a balanced diet, and drink fluids to aid in healing. Seek assistance from anyone in your support system to do laundry, cook meals, run errands, and help with other children. Your only jobs should be healing and feeding your new baby.</p>	<p><b>Mientras te recuperas de la cirugía, cuídate.</b> Descansa con frecuencia, come una dieta balanceada y bebe líquidos para ayudar en la curación. Busca ayuda de cualquier persona en tu sistema de apoyo para lavar la ropa, cocinar, hacer mandados y ayudar con otros niños. Tus únicos trabajos deberían ser sanarte y alimentar a tu nuevo bebé.</p>