

Cosas Que Debe Saber los Primeros Días de Lactancia

1

¡Usted tiene leche!

Su primera leche, el calostro, es lo único que su bebé necesita para los primeros días. Es un SÚPER alimento, en la cantidad justa para la pancita de su bebé. Usted puede aprender a extraer su leche si su bebé necesita ayuda para comer.

2

Sostenga a su bebé de piel-a-piel.

Tiempo de piel-a-piel es una buena manera de tranquilizar a su bebé y ayuda a que su bebé amamante mejor. Se puede hacer en cualquier momento. Su pareja también puede hacerlo.

3

Su bebé tiene tiempo.

Los bebés nacidos a término y sanos tienen grasa y líquido adicional y no necesitan grandes alimentaciones. Tienen uno o dos días para aprender a amamantar. Tienen que practicar la lactancia y no necesitan el biberón a menos que hay un problema médico.

4

Evite el biberón a menos que sea indicado médicamente.

Un bebé que amamanta no necesita fórmula. Los bebés maman de manera diferente con un biberón y algunos bebés tienen problemas para hacer ambas cosas. Es mejor aprender a amamantar primero. Sus senos están obteniendo información de su bebé acerca de cuanta leche usted produce. Si su bebé amamanta con más frecuencia, usted producirá más leche en los siguientes días.

5

NO debe doler.

Si la boca de su bebé cubre su seno lo suficiente, debe ser cómodo. Haga un "sándwich de pezón" por acunear el seno entre los dedos detrás de la parte oscura de su seno. Comience con la nariz del bebé cerca de su pezón. No tenga miedo permitir que la barbilla y las mejillas del bebé toquen sus senos.

6

A los bebés les gusta ser abrazados y/o amamantados mucho.

Su bebé se está acostumbrando a la vida en el mundo. Su bebé se mantiene cómodo y cálido mientras usted lo/la abraza. Su bebé no será mimado por abrazarlo a menudo.

7

Usted sabrá si su bebé esta recibiendo suficiente leche.

Utilice un cuaderno de alimentaciones para anotar cuando su bebé amamante. También anote la cantidad de pañales con pipí y popó cada día. Escuche y vea el deglutir. Llame a su especialista en lactancia y/o pediatra si existe alguna inquietud.