

## PARA APRENDER MÁS

Clic:

- [Las primeras horas de los medios de salud global](#)
- [Extracción de leche materna de los medios de salud global](#)
- [Hand Expression of Breastmilk. Stanford.](#)
- [Coffective](#)
- [Second night. Barger.](#)
- [Womenshealth.gov](#)  
Aquí, puede descargar su Guía para la lactancia materna y encontrar mucha más información.
- [Videos de temas de lactancia materna](#)

## RECURSOS LOCALES:



## EMPEZANDO CON LA LACTANCIA MATERNA

### ¡CELEBRE!

¡Su bebé ya está aquí! Aprecie estos momentos. Su recién nacido quiere estar cerca de usted.

- Cargue a su bebé piel con piel inmediatamente después del parto, incluso después de una cesárea, al menos durante la primera hora.
- Su bebé es maravilloso. Descansará sobre usted justo después del nacimiento y luego buscará y se arrastrará hasta su pecho cuando esté listo para alimentarse.

### ¿SABÍA QUE...?

Las pancitas de los recién nacidos solo contienen un poco de leche a la vez (aproximadamente una cucharadita). Esta es la razón por la cual su primera leche es espesa y se produce en pequeñas cantidades, justo la cantidad correcta para su bebé.

### AMAMANTE A SU BEBÉ CON FRECUENCIA

- Quiere estar cerca de usted. Hágale saber al hospital que desea mantener a su bebé en su habitación para saber cuando tiene hambre.
- Es posible que sus senos aún no estén llenos, pero usted tendrá leche. Siga amamantando; su suministro aumentará a medida que la pancita de su bebé crezca.
- La extracción manual es útil si su bebé todavía no es un gran alimentador y puede ayudar a aumentar su suministro de leche. Puede dar la leche que extrae usando una cucharadita.
- Encuentre una posición cómoda que funcione bien para usted. La posición inclinada (reclinada), a menudo, es relajante y ayuda al bebé a engancharse.
- Pida en el hospital que no se usen chupones ni biberones. Pueden llevar a señales de hambre perdidas y un enganche incómodo.

¡No tenga miedo de hacer preguntas! Si tiene preguntas en el hospital, pida ver a un especialista o una enfermera especializada en lactancia materna.





## PRESTE ATENCIÓN A LAS SEÑALES DEL BEBÉ:

### TENGO HAMBRE

- Mantiene las manos cerca de la boca
- Dobla los brazos y las piernas
- Hace ruidos de succión
- Frunce los labios
- Busca el pezón (reflejo de búsqueda)

### ESTOY LLENO

- Succiona más lento o deja de succionar
- Relaja las manos y los brazos
- Se aleja del pezón
- Empuja alejándose

Observar y escuchar cuando el bebé traga puede ayudarle a saber que su bebé está recibiendo la leche.

## ¡EL BEBÉ TIENE DOS DÍAS DE NACIDO!

Todo es nuevo para su bebé, incluida la alimentación. Él está más alerta y puede despertarse a cada hora (incluso de noche) para alimentarse. Esto es normal y puede parecer que durará para siempre, pero no será así. Disfrute de la cercanía. Las caricias y la alimentación frecuente también pueden ayudar a aumentar el suministro de leche.

Cuando su bebé quiera amamantarse con frecuencia, puede pensar que no hay suficiente leche, pero es posible que su bebé extrañe los latidos de su corazón. Él quiere estar cerca de usted, así que continúe sujetándolo piel con piel para mayor comodidad, unión y para mantenerlo caliente. ¿Necesita un descanso? Pídale a papá u otras personas en las que confíe que lo carguen piel con piel.

## DÍAS 3 A 7

Sus senos pueden sentirse pesados y llenos. Amamantar, a menudo, le ayudará a ablandarlos. Dar solo su leche aumentará su suministro y ayudará a mantener sus senos cómodos.

Debido a que su recién nacido está creciendo, no tendrá un patrón de alimentación establecido. Prevea que su bebé se amamantará de 8 a 12 veces o más al día.

Los bebés, con frecuencia, se alimentan con "Alimentaciones agrupadas por la tarde o por la noche. Es posible que usted sienta que acaba de amamantarlo y que el bebé quiera alimentarse nuevamente. Esto es normal y puede suceder cuando el bebé experimente más crecimiento.

Descanse mientras su bebé duerme, pero no duerman juntos. Su bebé debe dormir boca arriba en un lugar como una cuna aprobada para su seguridad, cerca de usted, pero solo, sin ropa de cama, almohadas, protectores, mantas o juguetes sueltos.

Deje que otros le ayuden.

Llame a WIC, un especialista en lactancia o proveedor de atención médica si:

- Tienes ganas de renunciar
- El bebé no se despierta para alimentarse
- La lactancia le duele
- Sus senos no se sienten más pesados al final de la semana 1

