

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- › La lactancia materna en las primeras horas
- › Cómo extraer leche materna
- › Lactancia Materna

## RECURSOS LOCALES:



## CÓMO EMPEZAR A AMAMANTAR

### ¡A CELEBRAR!

¡Por fin, su bebé ya llegó! Atesore estos momentos. Su recién nacido quiere estar cerca de usted.

- › Sostenga a su bebé piel con piel justo después del parto, incluso después de un parto por cesárea, durante, al menos, la primera hora.
- › Su bebé es increíble. Descansará sobre usted justo después de nacer y, luego, buscará el pecho y se arrastrará hacia él cuando esté listo/a para tomar pecho.

### ¿LO SABÍA?

El estómago de los y las recién nacidos/nacidas solo retiene un poco de leche a la vez (una cucharadita aproximadamente). Por esta razón, sus primeras cantidades de leche son pequeñas y espesas, justo la cantidad necesaria para su bebé.

### AMAMANTE A SU BEBÉ CON FRECUENCIA

- › Su bebé quiere estar cerca de usted. Haga saber al hospital que quiere que dejen a su bebé en su habitación para saber cuándo tiene hambre.
- › Es posible que aún no sienta sus pechos llenos, pero sí tienen leche. Siga dando pecho; su suministro crecerá con el estómago de su bebé.
- › La extracción manual es útil si su bebé aún no se alimenta bien y puede ayudarlo a incrementar su suministro de leche. Puede usar una cuchara para alimentar a su bebé con la leche que se extraiga.
- › Encuentre una posición cómoda que funcione bien para usted. Recostarse (reclinarse) suele ser relajante y ayuda a que el o la bebé se agarre del pezón.
- › Pida que no le brinden chupones ni biberones en el hospital, ya que pueden impedir que detecte las señales de hambre y que usted sienta dolor cuando su bebé se prenda al pezón.

¡No tenga miedo de preguntar si tiene alguna duda! Pida ver a un/una profesional de lactancia en el hospital.





## PRESTE ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE SU BEBÉ:

### TENGO HAMBRE

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



### ESTOY LLENO/A

- Succiona más despacio o lo deja de hacer.
- Relaja las manos y los brazos.
- Se aparta del pezón.
- Empuja para alejarse.



Observar y escuchar si traga puede ayudarle a saber que su bebé está tomando leche.

## ¡SU BEBÉ YA TIENE DOS DÍAS DE EDAD!

Todo es nuevo para su bebé, incluso alimentarse. Ahora está más alerta y puede despertarse cada hora (incluso en la noche) para alimentarse. Esto es normal y puede parecer que no va a acabar nunca, pero no será así. Disfrute la cercanía. El frecuente acurrucarse y alimentarse pueden ayudar a incrementar su suministro de leche.

Cuando su bebé quiere tomar pecho con frecuencia, es posible que piense que no tiene suficiente leche, pero puede ser que el o la bebé simplemente extraña los latidos de su corazón. Quiere estar cerca de usted, así que siga sosteniéndolo a su bebé piel con piel para que se sienta mayor comodidad, unión con usted, y calidez emocional. ¿Necesita un descanso? Pida a su pareja o a otras personas de su confianza que sostengan al o a la bebé piel con piel.

## DEL DÍA 3 AL 7

Es posible que sienta sus pechos pesados y llenos. Amamantar con frecuencia ayudará a que se ablanden. Alimentar a su bebé solo con su leche incrementará su suministro y ayudará a que sienta más comodidad en sus pechos.

Debido a que su recién nacido/a está creciendo, no seguirá un patrón de alimentación fijo. Es de esperar que su bebé se alimente entre 8 y 12 veces o más al día.

Los y las bebés suelen hacer varias tomas seguidas en poco tiempo en las últimas horas de la tarde o en la noche. Es posible que sienta que acaba de dar pecho y que el o la bebé ya quiera alimentarse otra vez. Es normal y puede ocurrir cuando está pasando por un período de crecimiento rápido.

Descanse mientras su bebé está durmiendo, pero no duerman juntos/as. Su bebé debe dormir boca arriba en un lugar cerca de usted, como una cuna aprobada, pero solo/a, sin ropa de cama suelta ni almohadas, protectores de cuna, mantas ni juguetes.

Deje que otras personas le ayuden.

Comuníquese con un/una profesional de lactancia o proveedor de atención médica si:

- Siente que ya no quiere seguir adelante.
- Su bebé no se despierta para alimentarse.
- Siente dolor al amamantar.
- Sus pechos no se sienten más pesados después de la primera semana.

