



*USBC

NOTAS:

Empty rectangular box for notes.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



*Crédito de las fotos:
United States Breastfeeding Committee

B-23 /0223



*USBC



*USBC

¿ESTOY PRODUCIENDO SUFICIENTE LECHE?

CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA





Cuanto más amamante a su bebé, mayor cantidad de leche producirá. Amamántelo a menudo, al menos, 8 veces cada 24 horas, especialmente si su bebé tiene menos de un mes de vida.

Producir suficiente cantidad de leche

Compruebe si se prende correctamente y si está bien ubicado

Su bebé deberá tomar el pecho dentro de su boca a unos 2.5 o 3 cm (1 o 1½ pulgadas) más allá del pezón. Sostenga a su bebé cómodamente pagado a usted. La barbilla del bebé debe tocar su seno y su nariz deberá tocar o estar muy cerca de su seno.

Amamante con frecuencia

Durante los primeros 2 o 3 meses, es posible que su bebé no se alimente exactamente a la misma hora. Asegúrese de que se alimente de 8 a 12 veces durante el día y la noche (generalmente cada una hora y media a tres horas).

Masajee sus mamas

Hágase masajes en las mamas justo antes de amamantar y mientras amamanta para ayudarle a relajarse, a que baje la leche y a producir más leche.

¡Cúidese a usted misma!

Tómese el tiempo para comer. Cuando esté ocupada, coma refrigerios y comidas rápidas saludables. Beba agua y líquidos nutritivos, como jugo 100% natural o leche baja en grasa para saciar la sed. Descanse cuando su bebé duerma. Pida ayuda a otros con las tareas del hogar.

Si fuma, intente dejar de hacerlo

Fumar puede disminuir su suministro de leche. Si no puede dejar de fumar, trate de hacerlo lo menos posible.

Evite los suplementos

Durante las primeras tres a cuatro semanas de vida del bebé, evite el uso de leche de fórmula y nunca le dé alimentos para bebés o agua a bebés tan pequeños. Estos pueden llenar al bebé y hacer que beba menos de las mamas. La leche materna tiene suficiente agua para satisfacer las necesidades de líquido de su bebé. Tanto la leche materna temprana (calostro) como la leche materna madura brindan toda la nutrición que necesita su bebé.

Evite el uso de tetinas para biberones

Los movimientos de la lengua y la mandíbula de los bebés para chupar chupetes y tetinas son diferentes de la forma en que succionan para obtener leche materna de la mama. Cuando se usan antes de que el bebé tenga entre 3 y 4 semanas, pueden confundir al bebé.

Los medicamentos pueden afectar su producción de leche

La mayoría de los medicamentos son seguros durante la lactancia, pero algunos pueden afectar el suministro de leche. Hable con un especialista en lactancia o con su médico

Lograr un suministro fijo de leche

Para producir un suministro establecido de leche

Amamante (o extraígase leche) al menos 8 veces en 24 horas. Si ya lo está haciendo, amamante o extraígase leche con mayor frecuencia — hasta 12 veces durante el día y la noche—. Si su bebé dormido no se ha alimentado en 4 horas, despiértelo para que se alimente.

Amamante el tiempo suficiente

El tiempo que los bebés se alimentan varía. Algunos bebés se alimentan por tan solo 10 minutos, mientras que otros pueden tardar 30 minutos o más. Asegúrese de dejar que su bebé decida cuándo dejar de alimentarse. Esto le permite obtener la leche con mayor contenido de grasa y calorías que llega más tarde en la alimentación.

Amamante con ambas mamas

Si su bebé no está tomando leche de ambas mamas cada vez que se alimenta, amamante de un lado y use el extractor o extraiga a mano del otro.

Busque ayuda

¡WIC está aquí para ayudarle! Llame si está usando un protector de pezón porque puede causar poco suministro de leche. Llame a WIC, su especialista en lactancia o su proveedor de atención médica si cree que su bebé no está recibiendo lo suficiente o no está creciendo bien.

Cómo saber si su bebé recibe lo suficiente

Una vez que empiece a producir la leche madura, después del día 6

- Subir de peso después de los primeros días. **(Es normal que los bebés pierdan un poco de peso antes de empezar a aumentar.)**
- Mojar al menos 6 pañales en 24 horas.
- Defecar al menos 3 veces al día. **Es normal que los bebés mayores de 4 a 6 semanas de edad defequen desde muchas veces al día hasta una vez por semana.**

