

# ▶ ▶ Instrucciones al salir del hospital o clínica ▶ ▶

## Creando tu producción de leche:

- Alimenta pronto y seguido, en cuanto haya muestras de hambre.
- Es de esperarse que haya 8-12 alimentaciones por 24 horas, aunque estas alimentaciones no sigan un horario definido.
- Evita los chupones, tetetas, o botellas por lo menos por las primeras 4-8 semanas.
- Alimenta con frecuencia, no des fórmula: nada más usa fórmula si hay alguna razón médica.
- Duerme cerca de tu bebé, aun en la casa. Aprende a dar pecho acostada.

## Alimenta en cuanto hay muestras de hambre:

- Manos en la boca, haciendo movimientos de succionar.
- Ruiditos suavitos o estirarse.
- Llorar es un signo de hambre tardío: ¡no esperes a que el bebé lllore!

## Observa al bebé, no al reloj:

- Alterna el seno con el que empiezas, o empieza con el seno que se siente más lleno.
- Cambia de lado cuando el bebé empieza a tragar más despacio o se desconecta del seno.
- Esta bien si el bebé no come del segundo seno en cada alimentación.
- Ayuda a que el bebé abra su boca bien grande: toca su labio de arriba, o usa tu pezón para dar masaje a su barbilla.
- Si el bebé está muy dormido o somnoliento: el contacto de piel a piel puede animarlo a empezar a comer:
  - ▲ Quítale la camiseta y acuéstalo sobre su pecho desnudo.

## Fíjate en los signos de que hay transferencia de leche:

- Puedes oír al bebé tragar.
- No se oyen ruidos más o menos fuertes como “clic.”
- El bebé no demuestra que tiene más hambre después de la alimentación.
- El cuerpo del bebé y sus manos están relajadas por un tiempo corto.
- Puedes sentir que tu leche baja:
  - ▲ Puedes sentirte relajada, somnolienta o adormecida, con sed, y puedes sentir cosquilleo en tus senos.
  - ▲ Puedes sentir contracciones de tu útero, o tu otro seno puede chorrear algo de leche.
- Debes sentir una succión fuerte, pero NO dolor constante. La postura correcta previene el dolor:
  - ▲ “barbilla con seno, pecho con pecho”
  - ▲ labio del bebé abierto hacia afuera para tragar: el labio del bebé debe estar volteado hacia fuera
  - ▲ boca abierta bien grande: la boca del bebé cubre la mayoría de la areola (el área oscura del seno) – no nada más el pezón.
- El bebé ha ganado el peso adecuado: la cita de seguimiento debe ser 2 días después de salir del hospital o clínica y después a las 2 semanas.

## Lo que entra, tiene que salir. Esta pendiente de:

- 3 evacuaciones de excremento cada 24 horas para el 4to día
- Las evacuaciones cambian de color negro obscuro a verde/café y luego a amarillo más líquido, cuando tu leche baja.
- 6 pañales mojados/pesados por día después del 4to día.

## Al pasar el tiempo:

- Todos los bebés tienen días en que toman pecho más seguido. Esto no significa que no estás produciendo suficiente leche.
- Responder a las muestras que el bebé da de que tiene hambre ayuda a regular tu producción de leche.
- La hinchazón de los senos normalmente disminuye más o menos a los 7-10 días y NO es un signo de que haya menos producción de leche.
- Tu leche puede verse delgada o azulosa, pero contiene suficientes nutrientes.

## Si tu escoges compartir la cama con tu bebé:

- Mantén la cama lejos de las paredes por los dos lados para evitar el atrapamiento.
- Evita las cobijas o colchas pesadas, cobertores, sobrecamas y las almohadas.
- Evita las superficies suaves como las camas de agua, sillones o sofás, y camas de día.
- Ninguno de los padres deben estar bajo la influencia del alcohol, drogas ilegales, o medicamentos que puedan afectar la habilidad de despertar.
- Como cuando duermen separados pon al bebé a dormir sobre su espalda.
- No permitas que el bebé duerma solo en la cama de adultos.
- No permitas que nadie más excepto los padres del bebé compartan la cama con el bebé.
- Por que el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita es más alto en los niños de personas que fuman, los padres que fuman no deben compartir la cama pero pueden dormir cerca del bebé.

**Si tienes preguntas, dolor persistente, o no puedes oír al bebé tragar, ¡pide ayuda inmediatamente!**



© 2004 Coalición de Dar Pecho de Massachusetts

Massachusetts  
Breastfeeding  
Coalition

Coalición de Dar Pecho de Massachusetts  
254 Conant Road, Weston MA 02493  
www.massbfc.org

Esta información no reemplaza el consejo de un médico.