

¡Producir

Leche!

10 Pasos para Producir Leche en Abundancia

1 Amamante con frecuencia, no de fórmula

Mientras más frecuente amamante a su bebé, más leche producirá. Si da fórmula, su cuerpo producirá menos leche.

2 ¡Lo único que necesita es leche materna!

La Academia Americana de Pediatría recomienda darle a su bebé una dieta solamente de leche materna durante los primeros 6 meses, no es necesario darle ninguna otra comida o bebida.

3 Amamante pronto y con frecuencia.

Amamante a la primera señal de hambre: si el bebé está despierto, chupando sus manos, moviendo su boca u ojos, o estirándose.

4 Si el bebé no tragó, entonces no comió.

Mirando y escuchando el sonido al tragar la leche le ayudará a saber que su bebé está comiendo suficiente.

5 Diga “no” a chupetes y biberones,

por lo menos durante las primeras cuatro semanas. Usar chupetes puede ocultar las señales de hambre. La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se debe usar chupetes durante el primer mes si está amamantando. Si su bebé tiene problemas al chupar, hable con un especialista de la lactancia acerca de como alimentar a su bebé sin usar un biberón.

6 Duerma cerca de su bebé y amamante estando acostada.

¡Usted puede descansar mientras alimenta a su bebé!

7 Asegúrese que la boca de su bebé esté completamente abierta como si fuera a gritar, con los labios hacia afuera.

Ayude a que su bebé abra la boca lo más que pueda. El bebé debe estar de frente a usted: “barriga con barriga, pecho con pecho, con la barbilla del bebé tocando el seno”. En la posición correcta los dos estarán cómodos. Si tiene dificultad con la manera en que el bebé agarra el pecho, busque ayuda rápidamente.

8 Esté pendiente de su bebé, no del reloj.

Amamante a su bebé cuando esté hambriento, cambie de pecho cuando su bebé esté tragando menos o cuando suelte el pecho.

9 ¡Vaya con su bebé a todas partes!

Planee llevar a su recién nacido con usted a todas partes durante las primeras semanas.

10 No espere para pedir ayuda si la necesita.

Si espera demasiado tiempo para buscar ayuda, la lactancia puede ser difícil. Siga amamantando ¡vale la pena!



**Massachusetts
Breastfeeding
Coalition**

Coalición de Lactancia Materna de Massachusetts

254 Conant Road, Weston, MA 02493 • www.massbreastfeeding.org • © 2014 Massachusetts Breastfeeding Coalition