



Cuando regreses a casa



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, teteras, o botellas por lo menos por las primeras 4 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 llore!

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 empiece a tragar más despacio o se desconecte del seno.
- Está bien si el bebé no come del segundo seno en cada alimentación.
- Ayuda a que el bebé abra su boca completamente. Busca ayuda rápidamente si estás teniendo dificultad con la manera en que el bebé agarra el pecho.
- 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 tu 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. En la posición correcta los dos estarán cómodos:
 - ▲ “barbilla con seno, pecho con pecho”
 - ▲ labio del bebé abierto hacia afuera para tragar: el labio del bebé debe estar volteado hacia afuera
 - ▲ 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. Está pendiente de:

- Al cuarto día, por lo menos 3 cacas al día.
- La caca cambia de negro a verde o café y luego a amarillo más líquido cuando baja tu leche.
- Después del cuarto día, por lo menos 6 pañales mojados/pesados al día.
- La orina debe ser de color amarillo claro cuando baja tu leche.

Al pasar el tiempo:

- Todos los bebés tienen días en que amamantan con más frecuencia. Esto ayuda a tu cuerpo a producir más leche. Tu leche contiene vitaminas y nutrientes en abundancia.
- 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 los dos lados de la cama lejos de las paredes para que el bebé no quede atrapado.
- Evita las cobijas pesadas, cobertores y 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.
- Porque 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.

Comunica tus observaciones al hospital:

- Informa a tu hospital acerca de tu buena o mala experiencia con la lactancia. Sugiere que se conviertan en “Baby-Friendly”® (Amigo del Niño), ¡esto ayudará a otras mamás!

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



**Massachusetts
Breastfeeding
Coalition**

*Coalición de Lactancia Materna
de Massachusetts*

254 Conant Road, Weston, MA 02493
www.massbreastfeeding.org