

**?TU BEBÉ RECIBE
SUFICIENTE
LECHE HUMANA?**



Algunas madres no están seguras de cómo saber si su

Hacer un seguimiento del peso y el crecimiento de tu bebé es la mejor manera de asegurarte de que esté recibiendo suficiente leche humana. Si tu bebé está subiendo de peso y creciendo, lo más probable es que esté recibiendo suficiente leche humana.

Durante las primeras semanas de vida, tu bebé tendrá varios chequeos con su proveedor de atención médica para llevar un registro de su crecimiento y aumento de peso.



Recuerda que es normal que tu bebé baje un poco de peso durante los primeros días de vida. Si tu bebé parece estar tranquilo y feliz luego de alimentarse, y está subiendo de peso, significa que lo estás haciendo muy bien!

SEÑALES DE QUE TU BEBÉ RECIBE SUFICIENTE LECHE HUMANA

**Es probable que tu bebé esté recibiendo suficiente
leche humana si:**

- El bebé está alerta y activo cuando está despierto.
- Puedes ver u oír al bebé mientras traga cuando lo alimentas.
- El bebé se ve satisfecho luego de alimentarse y tiene relajados los pies y las manos.
- El bebé hace pipí transparente o amarillo claro.
- El bebé ensucia y moja varios pañales al día.



Habla con el proveedor de atención médica de tu bebé si te preocupa que no reciba suficiente leche humana o que no suba de peso de forma adecuada.

GUÍA DE PAÑALES DE UN BEBÉ ALIMENTADO CON LECHE HUMANA

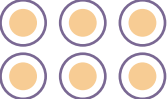
* Solo cuenta la popó que sea más grande que una moneda de 25 centavos.

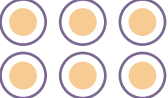
EDAD DEL BEBÉ	NÚMERO MÍNIMO DE PAÑALES MOJADOS CADA 24 HORAS*	COLOR	NÚMERO MÍNIMO DE PAÑALES CON POPO* CADA 24 HORAS	TEXTURA Y COLOR DE LA POPO
---------------	---	-------	--	----------------------------

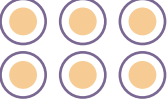
1 día		Amarillo claro		Pegajosa Alquitranada Negra
-------	---	----------------	---	---------------------------------

2 días		Amarillo claro		Alquitranada Verde o negra Cambiante
--------	---	----------------	---	--

3 días		Amarillo claro		Más aguada De verdosa a Amarilla
--------	---	----------------	---	------------------------------------

4 días		Amarillo claro		Blanda o líquida Sedimentosa Amarilla
--------	---	----------------	---	---

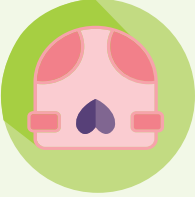
5 días en adelante		Amarillo claro		Aguada Sedimentosa Amarilla
--------------------	---	----------------	---	---------------------------------

6 semanas		Amarillo claro		Blanda Sedimentosa Amarilla
-----------	---	----------------	---	---------------------------------

La popó de un bebé alimentado con leche humana tiene un aspecto diferente de la de un bebé alimentado con fórmula o la de un adulto. Es normal que el bebé haga esfuerzo antes de hacer popó y mientras lo hace.

Recuerda que esta habilidad es nueva para tu bebé, pues apenas empezó a hacer popó luego de nacer.

- La popó de un bebé alimentado con leche humana suele ser blanda o aguada, de color amarillo brillante o dorado, y es posible que contenga pedazos blancos.
- En el pañal, la diarrea se ve como un gran círculo acuoso con poco contenido fibroso.
- El estreñimiento es poco común en los bebés alimentados con leche humana. Si el bebé está estreñido, su popó parecerá dura y tendrá forma de bolita.



Comunícate con tu clínica de WIC, tu consejera de lactancia o tu proveedor de atención médica si tienes inquietudes sobre los pañales que tu bebé moja o ensucia.

TAMAÑO Y VOLUMEN DEL ESTÓMAGO DE UN RECIÉN NACIDO

LAS PRIMERAS 24 HORAS

Del tamaño de una **cereza**
De 0.04 a 2 cucharaditas



DE 1 A 2 DÍAS

Del tamaño de una **nuez**
De 0.2 a 0.5 onzas



DE 2 A 3 DÍAS

Del tamaño de un **chabacano**
De 0.5 a 1 onzas



DE 3 A 4 DÍAS

Del tamaño de un **huevo grande**
De 1 a 2 onzas



DE 1 A 6 MESES

Del tamaño de una **manzana pequeña**
De 3 a 5 onzas



¿CUÁNTO COMEN LOS BEBÉS?

El estómago de un recién nacido es muy pequeño, **y por eso come de 8 a 12 veces cada 24 horas**. Alimentar a tu bebé cuando te lo pida le permitirá a tu cuerpo responder a las necesidades cambiantes de él produciendo más o menos leche.



A medida que tu bebé crezca, la composición de tu leche cambiará para satisfacer las necesidades de tu bebé. Si tu bebé necesita más grasa o proteína, tu cuerpo responderá para crear el alimento perfecto. Tu cuerpo también producirá toda la leche humana que tu bebé necesite.



CÓMO PRODUCIR SUFICIENTE LECHE PARA TU BEBÉ

¡Tu cuerpo es increíble! Tu leche, tu bebé y tu cuerpo pasarán por muchos cambios durante las primeras semanas después del parto. Tu bebé está creciendo rápidamente y tu leche cambiará a medida que las necesidades de tu bebé cambien.

Cuanta más leche salga de tus senos o pechos, más leche producirá tu cuerpo.

TIPOS DE LECHE

Calostro (también llamada "primera leche"):

Leche: Leche espesa y de color amarillo que podrías o no ver al alimentar a tu bebé. Esta leche tiene muchos nutrientes y anticuerpos que protegen a tu bebé.

Bebé: Los recién nacidos tendrán que comer cada 2 a 3 horas. Tu bebé está aprendiendo a alimentarse. Aprenderá a mamar, respirar y tragar siguiendo un patrón.

Madres: Tus senos o pechos podrían sentirse llenos y gotear calostro. El flujo de calostro es lento para que tu bebé pueda aprender cómo tragar y alimentarse.



Leche de transición: de los 5 a los 14 días

Leche: Amarilla y de apariencia cremosa; más aguada que el calostro. Contiene todos los nutrientes que tu bebé necesita durante esta etapa de su desarrollo.

Bebé: Tu bebé tendrá que alimentarse con frecuencia; de 8 a 12 veces cada 24 horas. Mamará a un ritmo prolongado y lento a medida que vaya aprendiendo cómo alimentarse.

Madres: Tus senos o pechos adquirirán volumen, se pondrán más tibios y es posible que empiecen a gotear leche. Tu cuerpo no está seguro de cuánta leche tiene que producir para tu bebé, así que es posible que produzcas más de la que necesitas. Asegúrate de extraerte la leche con frecuencia poniéndote a tu bebé en el seno o pecho, o usa un extractor para mantener tu producción de leche al mismo ritmo.



Leche madura: a partir de las 2 semanas

Leche: Es más aguada y acuosa, y tiene una consistencia similar a la de la leche líquida. Puede ser blanca, amarillo claro o azulada.

Bebé: Es posible que tu bebé tenga un crecimiento repentino cuando produzcas leche madura. Es posible que se quiera alimentar con más frecuencia, a veces cada hora. A esto se le conoce como "período de alimentación frecuente" y es normal.

Madres: Tus senos o pechos podrían parecer más blandos o pequeños que antes; sin embargo, es probable que sean más grandes que antes del embarazo.



Si tu producción baja o tienes problemas constantes para alimentar a tu bebé, comunícate con tu proveedor de atención médica, tu consejera de lactancia o el personal de WIC para pedirles ayuda.

AUMENTA TU PRODUCCIÓN DE LECHE

Alimentar a tu bebé amamantándolo o dándole pecho puede ser difícil, y en ocasiones las madres tendrán que ayudar a aumentar la producción de leche para satisfacer las necesidades de su bebé. A continuación, se mencionan algunos problemas comunes que podrían afectar tu producción de leche.

¿QUÉ PUEDE CAUSAR UNA BAJA PRODUCCIÓN DE LECHE?

Madres

- No alimentar al bebé cuando lo pide o programar las alimentaciones
- Suplementar la alimentación con leche humana guardada o fórmula
- Algunos tipos de medicamentos anticonceptivos
- Beber alcohol, fumar o tomar algunos medicamentos
- El estrés

Bebé

- Un mal agarre al alimentarse
- El bebé tiene frenillo lingual corto o frenillo labial
- Duermes demasiado
- No se alimenta con suficiente frecuencia

CÓMO AUMENTAR TU PRODUCCIÓN DE LECHE

- Alimenta a tu bebé amamantándolo o dándole pecho, o extraíte leche con un extractor de 8 a 12 veces cada 24 horas para proteger tu producción de leche.



- Ofrécele a tu bebé ambos senos o ambos lados del pecho según se necesite en cada alimentación.

- Extraíte leche con un extractor de leche o con la mano antes de la próxima alimentación o luego de que tu bebé termine de comer. Guarda la leche extraída en el congelador para usarla después.

- Si reemplazas una alimentación con fórmula o leche humana extraída, hazte una extracción en ambos senos o lados del pecho para reemplazar la alimentación omitida. Guarda la leche extraída en el congelador para usarla después.

- Cuidate. Descansa lo suficiente, bebe mucha agua y come alimentos saludables.

Mientras tu bebé esté feliz, sano y creciendo, tu producción de leche no te debería preocupar. Habla con el proveedor de atención médica de tu bebé, con el personal de WIC o con tu consejera de lactancia si tienes preguntas o inquietudes sobre el consumo de leche de tu bebé o su salud.

RESOURCES

WIC Breastfeeding Support

Information on maintaining your milk supply and common breastfeeding or chestfeeding challenges and concerns.

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Office on Women's Health

General breastfeeding or chestfeeding information, including low milk supply.

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding>

QUESTIONS?

If you have any questions about whether your baby is getting enough human milk, contact:



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG

This institution is an equal opportunity provider.
©Brush Art Corporation



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
©Brush Art Corporation

RECURSOS

Apoyo para la lactancia materna del WIC

Información sobre cómo mantener tu producción de leche y las dificultades e inquietudes comunes de la lactancia materna o de dar el pecho.

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>

Oficina para la Salud de la Mujer

Información general sobre la lactancia materna o de pecho, incluida la producción baja de leche.

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding>

¿TIENES PREGUNTAS?

Si tienes alguna pregunta sobre si tu bebé está tomando suficiente leche humana, comunícate con:
