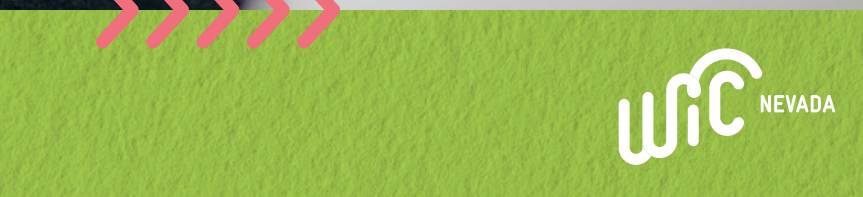




AMAMANTAR A TU BEBÉ

Los primeros meses



Mi objetivo es amamantar exclusivamente a mi bebé durante _____ meses.

PRIMER MES

La lactancia materna puede ser difícil, pero se vuelve más fácil a medida que tú y tu bebé aprenden.

Tu bebé deberá alimentarse con frecuencia para mantenerse saludable y aumentar de peso. Cuanto más amamantas a tu bebé, más leche producirá tu cuerpo. A medida que aumenta la demanda, tu suministro de leche se ajustará para satisfacer el apetito en aumento de tu bebé.

Señales de que la lactancia va por buen camino

- Mi bebé se alimenta entre 8 y 12 veces cada 24 horas.
- Mi bebé ensucia entre 2 y 12 pañales, y moja entre 6 y 8 pañales cada 24 horas.
- Escucho (y veo) a mi bebé tragar mientras lo amamanto.
- Una vez que comenzó la alimentación, no me duelen los pezones mientras amamanto a mi bebé.
- Mi bebé parece tranquilo y satisfecho después de alimentarse.
- Mi bebé solo recibe leche humana y nada de agua, agua con azúcar o fórmula, pues podrían disminuir mi producción de leche.

Los bebés suelen tener periodos de crecimiento repentino, en los que se alimentan con más frecuencia, a las 2 o 3 semanas y a las 6 semanas. Esto es normal. ¡Sigue amamantando a tu bebé!

Consultaré con mi pediatra o consultora de lactancia si:

- Mi bebé está molesto cuando lo amamanto y no parece satisfecho después de la mayoría de las alimentaciones.
- Mi bebé no se alimenta por lo menos 8 veces cada 24 horas.
- Me duelen los pezones cuando amamanto, incluso después de que mi bebé se agarró al pecho.
- No escucho a mi bebé tragar mientras lo amamanto.
- Creo que no produzco suficiente leche.
- Me parece que mi bebé no está aumentando de peso.
- El bebé no recuperó su peso del nacimiento entre el día 10 y el 14.

SEGUNDO Y TERCER MES

Es posible que la lactancia sea cada vez más fácil. ¡Tú y tu bebé están aprendiendo juntos! La leche humana sigue siendo todo lo que tu bebé necesita para crecer fuerte y saludable.

Tu bebé mojará más pañales y ensuciará menos pañales. Es posible que solo ensucie un pañal por día o, incluso, uno por semana. Algunos bebés ensucian los pañales con más frecuencia. Habla con tu proveedor de atención médica si tienes inquietudes.

Si necesitas un extractor de leche, llama a tu clínica de WIC o a tu proveedor de seguro médico para recibir asistencia.



Puedes comenzar a aprender a extraerte, recolectar y almacenar tu leche para usarla cuando estés lejos de tu bebé. Habla con WIC si tienes preguntas.



Puede que tu bebé duerma más por la noche. La mayoría de los bebés no duermen toda la noche cuando tienen 2 o 3 meses.



Si estás preocupada por el aumento de peso de tu bebé, llama a WIC o a tu proveedor de atención médica y pregúntale si puedes llevar a tu bebé para que le revisen el peso.

¿TIENES PREGUNTAS?

Si tienes preguntas sobre la lactancia materna o lactancia de pecho, llama a:

Para encontrar respuestas a preguntas habituales, también puedes visitar la sección de apoyo a la lactancia materna de WIC en: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>



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