



## Una guía para madres que amamantan: La primera semana

Realizado por Ana Calandro, RN,C, IBCLC

Las primeras semanas de lactancia son importantes pues usted y su bebé están aprendiendo una destreza nueva. Después de las primeras semanas, el lactar es más fácil. Dar el pecho con frecuencia en las primeras semanas, desarrolla una producción de leche más generosa en las semanas siguientes. La posición del bebé al pecho es muy importante para que el bebé tome el pecho correctamente y cómodamente. Asegúrese que su bebé abra la boca grande y que cubra la mayor parte del pezón (la aureola). La lactancia no debe doler. Confíe en sus instintos. ¡Si usted siente que necesita ayuda colocando el bebé al pecho, solicítela!

**Día 1** - Un día soñoliento para la mayoría de los bebés, manténgalo con usted y aliméntelo siempre que muestre señales (si abre la boca buscando el pecho o mordiendo la manita), o por lo menos cada 3-4 horas. Si él está soñoliento usted necesitará despertarlo para alimentarlo. Despiértelo quitándole la camisa y frotándole la espalda en una habitación con poca luz.

**Día 2** - Su bebé debe lactar 8-12 veces por 10-40 minutos cada vez. La mayoría de los bebés se alimentan muy frecuentemente en el segundo día. ¡Eso es excelente!, ¡Su bebé sabe lo que él está haciendo, así que relájese!, Usted no está siendo utilizada como chupete. (Recuerde que los chupetes pueden causar problemas, así que no los utilice en el primer mes.) Espere ver dos o más pañales orinados y dos o más con excremento. El suplementar con fórmula no es una buena idea, a menos que esté indicado por un médico.

**Día 3** - Su bebé debe amamantarse frecuentemente. Su cantidad de leche puede aumentar hoy y usted podría notar que bebé toma más. Su bebé podría haber perdido peso, pero hoy debería comenzar a recuperarlo. Espere tres o más pañales mojados y tres o más con excremento (cada vez de color más claro). Usted podría necesitar sacar una poca de leche de su pecho antes de amamantar, para hacer la tarea más fácil. Duerma cada vez que el bebé duerme. No se olvide de comer para mantener alta su energía. También tome bastantes líquidos.

**Día 4** - Amamante cada 2-3 horas, su bebé debe mostrarse más alegre después de comer. Él podría alimentarse varias veces seguidas. Aumentan los pañales orinados y con excremento. Permita 20 minutos en el primer lado, y después todo el tiempo que necesite en el segundo. Su estómago es pequeño. La leche materna se digiere rápidamente.

**Día 5** - Hoy es un día importante. Revise la siguiente lista para ver cómo van las cosas. Si usted responde sí, la lactancia va bien. Si usted responde no, por favor contacte su proveedor de cuidados de salud para ayuda adicional. ¡Es más fácil solucionar un problema pequeño que uno grande!

1. ¿Siente usted que la lactancia va bien?
2. ¿Ha aumentado su cantidad de leche? (Sus pechos se sienten más llenos, más tibios, el bebé toma más)
3. ¿Puede su bebé lactar cómodamente y permanecer en el pecho sin dificultad?
4. ¿Cada vez que su bebé se alimenta, lo hace bien al menos 10 minutos en cada lado?
5. ¿Se muestra su bebé alerta y pide comer cada 2-3 horas? (8-12 comidas/24 horas)
6. ¿Sus pechos se sienten más firmes antes de amamantar y más suaves después?
7. ¿Ha disminuido o desaparecido la incomodidad de los pezones?
8. ¿Está su bebé mojando 6+ pañales y está teniendo por lo menos 3 excrementos grandes, suaves y amarillentos cada 24 horas? (Parecen requesón mezclado con mostaza y agua)
9. ¿Escucha que el bebé traga la leche cuando lo amamanta?
10. ¿Su bebé parece más satisfecho y alegre después de lactar?
11. Si la piel de su bebé era amarilla (ictérico) ¿Es ahora menos amarilla?
12. ¿Ha hecho usted la cita de seguimiento para evaluar el peso del bebé, para cuando cumpla una semana de nacido?

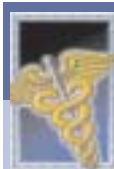
Después del día cuatro y hasta las cuatro semanas de edad, el excremento es el indicador más importante de cómo su bebé se encuentra. Por lo menos tres excrementos grandes (del tamaño del puño del bebé o más grande) más 6-8 pañales mojados son buenas señales. Alrededor de 14 días, él deberá recuperar el peso que tenía al nacer. Recuerde, él necesitara mucho que lo toquen y carguen en las primeras semanas para el bienestar y el desarrollo sano. ¡La Lactancia es un regalo que usted se da a sí misma - y a su bebé!

Nombre del Bebé \_\_\_\_\_  
 Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_  
 Peso del Bebé al nacer \_\_\_\_\_  
 El peso del bebé al ser dado de alta del hospital \_\_\_\_\_  
 Para asistencia en la lactancia, favor de llamar \_\_\_\_\_

Para ayuda dondequiera en los E.E.U.U., llame al 1-800-LA LECHE 24 horas al día.

Para una Especialista de Lactancia cerca de usted, contacte ILCA al 919-787-5181.

Ana Calandro es especialista de la lactancia en el centro médico de Piedmont, Rock Hill, SC.



### Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.