

# Claves de la Lactancia



## Comienza pronto

- Pon tu bebé al pecho lo antes posible después del parto.

## Con qué frecuencia

- El bebé necesita mamar de 10 a 12 veces en 24 horas. Cuanto más amamantes a tu bebé más leche tendrás.
- El amamantamiento frecuente estimula la producción de leche.

## Calostro

- Se produce en cantidades pequeñas durante los primeros días (cucharaditas, no onzas).
- Pequeñas cantidades pero concentradas. Perfectas para el pequeño estómago del recién nacido.
- Protege al bebé contra infecciones.
- Facilita la expulsión del meconio—Ayuda a reducir la ictericia.
- Satisface la sed y el hambre del bebé.

## Pechos congestionados

- ¡Amamanta con frecuencia!
- Aplica hojas de col o paños fríos entre las tomas para reducir la hinchazón.
- Duchas o paños calientes antes de amamantar.
- Extrae un poco de leche para ablandar tus pechos.
- Presiona ligeramente la base del pezón para mover un poco la hinchazón hacia atrás y hacia arriba en el pecho.

## El bebé necesita comer durante la noche

La leche materna se digiere fácilmente pasando rápidamente por el sistema digestivo. Es por esto que los bebés amamantados se

despiertan durante la noche para mamar.

## ¿Suficiente Leche?

Después que baja la leche:

- 5-6 pañales desechables en 24 horas.
- 2-5 evacuaciones al día significan que el bebé está recibiendo suficiente leche.

## ¿La Leche es muy Rala?

¡Nunca! La leche materna cambia durante una mamada. Extrae una gota de leche antes y después de una mamada y verás la diferencia. Primero la leche es rala para satisfacer la sed. Después la leche es más cremosa para satisfacer el hambre.

## Asegurándose de que el bebé reciba lo suficiente

- Terminar el primer pecho primero.
- Ofrecer el otro pecho si el bebé aún está hambriento
- Presionar el pecho para mantener al bebé interesado y despierto durante las tomas.

## Pezones adoloridos

Recuerda: Una posición correcta y la manera como agarra el bebé el pezón son muy importantes para prevenir pezones adoloridos. Lo principal es revisar la posición, el abdomen del bebé frente al tuyo.

- Rompe la succión antes de quitar al bebé del pecho.
- Primero ofrécele el pecho que te duela menos.
- Usa sólo agua al ducharte, sin jabón.

## Para Iniciar la Succión

- Siéntate cómodamente (no te agaches sobre tu bebé).
- Sujeta tu pecho con una mano.
- Pon la cabeza de tu bebé sobre el doblez de tu brazo. Arrima sus piernas a tu cuerpo. Pon tu bebé al nivel de tu pecho.
- Tu bebé debe estar completamente de lado, su abdomen frente al tuyo.
- Cosquillea los labios del bebé y espera hasta que abra muy bien la boca.



- Acerca el bebé al pecho con la cabeza ligeramente echada hacia atrás. La barbilla del bebé será la que presionará el pecho en primer lugar. La mandíbula inferior del bebé cubrirá gran parte del pecho.



- Cuando el bebé esté bien enganchado al pecho, su barbilla estará presionando el pecho mientras que su nariz estará ligeramente separada.

## Detalles Útiles

- ¡Observa a tu bebé, no al reloj!
- Las Líderes de La Liga de La Leche son voluntarias acreditadas que atienden en persona, por teléfono y vía internet. Localiza a una Líder cerca de ti en: [www.llli.org](http://www.llli.org).
- Utiliza lanolina pura modificada, como Lanolina HPA o compresas de hidrogel sin forro de algodón para acelerar la cura.
- Para más ayuda comunícate con una Líder de LLL.

## Conducto tapado

Si se tapa el flujo de la leche un bulto doloroso puede aparecer en el pecho.

- Aplica calor.
- Descansa lo más que puedas.
- Amamanta frecuentemente.
- Revisa la posición en que estás amamantando.

## Crisis de crecimiento

A veces el bebé puede querer el pecho más seguido para aumentar la producción de leche. Este crecimiento repentino normalmente ocurre alrededor de las 3 semanas de vida.

## Si vas a regresar a trabajar

- Averigua sobre un lugar en tu trabajo para poder extraer y conservar tu leche.
- Lo ideal es esperar hasta que la lactancia esté bien establecida.
- Extrae leche en el trabajo.
- Lleva la leche a la casa para la alimentación del día siguiente.
- Amamanta frecuentemente cuando estés en casa.

## Biberones

- Los bebés que se alimentan bien al pecho, no necesitan biberones.
- Si se utilizan biberones en los momentos de separación entre la madre y el bebé, utilizar tetinas de flujo lento. Las tetinas con el flujo muy rápido pueden confundir al bebé y hacer que rechace el pecho.

# Claves de la Lactancia



## Comienza pronto

- Pon tu bebé al pecho lo antes posible después del parto.

## Con qué frecuencia

- El bebé necesita mamar de 10 a 12 veces en 24 horas. Cuanto más amamantes a tu bebé más leche tendrás.
- El amamantamiento frecuente estimula la producción de leche.

## Calostro

- Se produce en cantidades pequeñas durante los primeros días (cucharaditas, no onzas).
- Pequeñas cantidades pero concentradas. Perfectas para el pequeño estómago del recién nacido.
- Protege al bebé contra infecciones.
- Facilita la expulsión del meconio—Ayuda a reducir la ictericia.
- Satisface la sed y el hambre del bebé.

## Pechos congestionados

- ¡Amamanta con frecuencia!
- Aplica hojas de col o paños fríos entre las tomas para reducir la hinchazón.
- Duchas o paños calientes antes de amamantar.
- Extrae un poco de leche para ablandar tus pechos.
- Presiona ligeramente la base del pezón para mover un poco la hinchazón hacia atrás y hacia arriba en el pecho.

## El bebé necesita comer durante la noche

La leche materna se digiere fácilmente pasando rápidamente por el sistema digestivo. Es por esto que los bebés amamantados se

despiertan durante la noche para mamar.

## ¿Suficiente Leche?

Después que baja la leche:

- 5-6 pañales desechables en 24 horas.
- 2-5 evacuaciones al día significan que el bebé está recibiendo suficiente leche.

## ¿La Leche es muy Rala?

¡Nunca! La leche materna cambia durante una mamada. Extrae una gota de leche antes y después de una mamada y verás la diferencia. Primero la leche es rala para satisfacer la sed. Después la leche es más cremosa para satisfacer el hambre.

## Asegurándose de que el bebé reciba lo suficiente

- Terminar el primer pecho primero.
- Ofrecer el otro pecho si el bebé aún está hambriento
- Presionar el pecho para mantener al bebé interesado y despierto durante las tomas.

## Pezones adoloridos

Recuerda: Una posición correcta y la manera como agarra el bebé el pezón son muy importantes para prevenir pezones adoloridos. Lo principal es revisar la posición, el abdomen del bebé frente al tuyo.

- Rompe la succión antes de quitar al bebé del pecho.
- Primero ofrécele el pecho que te duela menos.
- Usa sólo agua al ducharte, sin jabón.

## Para Iniciar la Succión

- Siéntate cómodamente (no te agaches sobre tu bebé).
- Sujeta tu pecho con una mano.
- Pon la cabeza de tu bebé sobre el doblez de tu brazo. Arrima sus piernas a tu cuerpo. Pon tu bebé al nivel de tu pecho.
- Tu bebé debe estar completamente de lado, su abdomen frente al tuyo.
- Cosquillea los labios del bebé y espera hasta que abra muy bien la boca.



- Acerca el bebé al pecho con la cabeza ligeramente echada hacia atrás. La barbilla del bebé será la que presionará el pecho en primer lugar. La mandíbula inferior del bebé cubrirá gran parte del pecho.

- Cuando el bebé esté bien enganchado al pecho, su barbilla estará presionando el pecho mientras que su nariz estará ligeramente separada.

## Detalles Útiles

- ¡Observa a tu bebé, no al reloj!
- Las Líderes de La Liga de La Leche son voluntarias acreditadas que atienden en persona, por teléfono y vía internet. Localiza a una Líder cerca de ti en: [www.llli.org](http://www.llli.org).

- Utiliza lanolina pura modificada, como Lanolina HPA o compresas de hidrogel sin forro de algodón para acelerar la cura.

- Para más ayuda comunícate con una Líder de LLL.

## Conducto tapado

Si se tapa el flujo de la leche un bulto doloroso puede aparecer en el pecho.

- Aplica calor.
- Descansa lo más que puedas.
- Amamanta frecuentemente.
- Revisa la posición en que estás amamantando.

## Crisis de crecimiento

A veces el bebé puede querer el pecho más seguido para aumentar la producción de leche. Este crecimiento repentino normalmente ocurre alrededor de las 3 semanas de vida.

## Si vas a regresar a trabajar

- Averigua sobre un lugar en tu trabajo para poder extraer y conservar tu leche.
- Lo ideal es esperar hasta que la lactancia esté bien establecida.
- Extrae leche en el trabajo.
- Lleva la leche a la casa para la alimentación del día siguiente.
- Amamanta frecuentemente cuando estés en casa.

## Biberones

- Los bebés que se alimentan bien al pecho, no necesitan biberones.
- Si se utilizan biberones en los momentos de separación entre la madre y el bebé, utilizar tetinas de flujo lento. Las tetinas con el flujo muy rápido pueden confundir al bebé y hacer que rechace el pecho.