

# Lactancia materna: Preguntas y Respuestas

## ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO AMAMANTAR?

Nacimiento -3 meses	8-12 alimentaciones diarias
4-6 meses	7-9 comidas diarias
6-8 meses	Al menos 6 comidas diarias
8-10 meses	4 comidas diarias
10-12 meses	2-4 comidas diarias

## SEÑALES DE HAMBRE:

- Pone las manos o puños en la boca
- Movimientos de succión con la boca
- El enraizamiento ( cabeza móvil , mientras que la búsqueda de la mama)
- Los movimientos oculares bajo los párpados
- Movimientos del cuerpo inquietas mientras duerme
- El llanto puede ser un signo tardío de hambre. Puede ser difícil para enganchar cuando él / ella se siente mal. Iniciar la lactancia materna tan pronto como usted ve las señales de hambre.

## ¿CUÁNTO TIEMPO DEBE ALIMENTACIÓN ?

- No hay un tiempo fijo.
- Puede ser de 15-20 minutos por pecho o más.
- Su bebé le hará saber cuando él o ella está terminado.
- Si usted está preocupado de que su bebé no está recibiendo suficiente , hable con su médico o con un consejero de WIC.

## ¿DUELE LA LACTANCIA?

Sus senos pueden ser tierna al principio hasta que usted y su bebé se sienta cómodo con la lactancia materna y son capaces de encontrar una posición que funcione para usted . Si la lactancia es dolorosa , el bebé puede chupar el pezón. Esto puede causar daño a los tejidos a través del tiempo que resulta en los pezones agrietados o sangrantes . Si la lactancia es dolorosa, pruebe estos pasos:

- **Re-enganche:** Ponga su dedo dentro de la boca del bebé para interrumpir la succión . Luego enganchar el bebé al pecho de nuevo.
- **Mire su espiga:** Su pezón no debe ser plano o comprimido cuando sale de la boca de su bebé. Debe ser la misma forma que era antes de la lactancia materna o un poco más.
- **Mira Transferencia Leche:** Si su bebé está cerrada correctamente , él o ella va a chupar varias veces y luego trague . Si se transfiere sin leche , su bebé va a chupar sin tragar.
- **Llame a su consejero de Peer:** Sus consejeros de pares han sido capacitados para ayudarle con la lactancia materna . Llame o texto a sus consejeros de pares cuando usted tiene preocupaciones o preguntas.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

## ¿ES MI BEBÉ RECIBIENDO SUFICIENTE?

Las señales de que su bebé está recibiendo suficiente leche :

- El aumento de peso es la mejor manera de saber si su bebé está recibiendo suficiente para comer. Llame a su médico o su consejero de WIC si usted está preocupado de que su bebé no está comiendo lo suficiente.
- Su bebé está teniendo un montón de pañales mojados y caca.
- Él / ella parece satisfecho y contento después de las comidas .
- Si su bebé se está quedando dormido en el pecho durante la mayoría de las tomas , coloque a su bebé piel con piel , y hablar con él con voz tranquilizadora . Cuando empieza a mover o abrir los ojos, trasladarlo al pecho para alimentarse. Puede tardar 10-15 minutos para despertar a un bebé somnoliento.

## SIGNOS DE PLENITUD:

- Detiene chupar
- Suelta el pezón
- Voltea la cabeza de distancia
- El cuerpo del bebé es suave y relajado
- Las manos están relajados

## ¿QUÉ PASA SI NO PRODUCIR LECHE SUFICIENTE?

- Amamantar con mayor frecuencia para aumentar la producción de leche.
- Llame a su consejera para ayudar con pestillo.
- Trate de evitar fórmula . A menudo disminuye la producción de leche. Coloque la cuna o moisés del bebé en su habitación para que sea fácil de amamantar por la noche.
- Bomba. Pregunte a su clínica local de WIC para una bomba , y la bomba cada vez que su bebé se salta una comida.
- Despierte a su bebé si él / ella duerme más de 4 horas en las primeras semanas después del nacimiento. Trate de colocar la piel del bebé de la piel.
- Coma una variedad de alimentos. No hay un solo alimento o bebida que aumentará su producción de leche materna , pero comer con regularidad le ayudará a sentirse bien por lo que puede mejorar el cuidado de su bebé!



Pezones artificiales, incluyendo chupetes, pueden causar confusión del pezón por lo que es más difícil conseguir un buen cierre. Trate de esperar un mes antes de la introducción de estos!

## Chorros de crecimiento:

Su bebé puede querer amamantar más tiempo o con mayor frecuencia cuando él / ella está pasando por una etapa de crecimiento . Mira las señales de hambre y alimentar a su bebé cuando él / ella muestra signos de hambre. Brotes de crecimiento típicos ocurren a los 2 , 3 y 6 semanas , así como a los 3 meses.

## ¿MI BEBÉ NECESITA NADA QUE NO SEA LA LECHE MATERNA ?

- Todos los recién nacidos y los niños necesitan por lo menos 400 unidades internacionales ( UI) de vitamina D al día. Esto incluye los bebés alimentados con leche materna . Hable con su médico acerca de los suplementos de vitamina D.
- La leche materna contiene todas las calorías que su bebé necesita . Fórmula puede hacer que su bebé no desea tanto la leche materna. También puede disminuir la producción de leche . Hable con su médico si no está seguro si su bebé está comiendo lo suficiente.
- Los bebés amamantados no necesitan agua , los alimentos para bebés o alimentos de mesa hasta los 6 meses . Exclusivamente la lactancia materna durante los primeros 6 meses ayudará a dar a su bebé los nutrientes que él / ella necesita.