

Producir suficiente cantidad de leche...

Cuanto más amamante a su bebé, mayor cantidad de leche producirá. Amamántelo a menudo, al menos, 8 veces cada 24 horas, especialmente si su bebé tiene menos de un mes de vida.

- ♥ Compruebe si se prende correctamente y si está bien ubicado.
Su bebé deberá tomar el pecho dentro de su boca a unos 2.5 ó 3 cm (1 ó 1½ pulgadas) más allá del pezón. Sostenga a su bebé cómodamente pagado a usted. La barbilla del bebé debe tocar su seno y su nariz deberá tocar o estar muy cerca de su seno.
- ♥ Amamántelo frecuentemente.
Masaje sus senos justo antes y durante la lactancia para ayudarlo a relajarse, haga que baje la leche (liberación de la leche del seno) y produzca más leche.
- ♥ Masajee sus mamas.
Algunas mujeres masajean sus mamas antes y durante el amamantamiento porque esto las ayuda a relajarse y promueve la bajada (liberación de leche del pecho).
- ♥ ¡Cuídese a usted misma!
Tómese tiempo para comer. Cuando esté muy ocupada, ingiera pequeñas colaciones y comidas rápidas. Beba líquidos nutritivos, como jugos 100% puros o leche descremada para saciar su sed. Descanse cuando su bebé duerme y solicite ayuda a otras personas con sus tareas domésticas.
- ♥ Evite los suplementos.
Durante las primeras 3 a 4 semanas de vida del bebé, evite usar suplementos como agua o fórmula y nunca le dé comidas a su bebé en este periodo. Los suplementos pueden saciar el hambre de su bebé, con lo que tomará menos leche de su pecho. La leche materna contiene abundante cantidad de agua como para cubrir las necesidades de líquido de su bebé. Tanto el calostro (la primera leche del pecho) como la leche madura proveen todos los factores nutricionales que su

- ♥ Evite usar boquillas de goma.

El bebé emplea movimientos diferentes con su lengua y mandíbula para succionar chupetes y boquillas de goma de biberones a como lo hacen para succionar la leche del pecho materno. Los sustitutos de goma que se le dan al bebé antes de las 3 a 4 semanas de edad, pueden confundirlo.

- ♥ Los medicamentos pueden afectar su suministro de leche.

La mayoría de los medicamentos son inofensivos durante el amamantamiento, aunque algunos pueden afectar el suministro de leche. Consulte a un especialista en amamantamiento o a un médico si está tomando algún medicamento.

- ♥ Si fuma, intente dejar de hacerlo.

Fumar puede disminuir su suministro de leche. Si no puede dejar de fumar, trate de hacerlo lo menos posible.

Lograr un suministro fijo de leche...

- ♥ Amamante (o saque leche con un succionador) con frecuencia.

Si aún no lo está haciendo, amamante (o saque leche con un succionador) 8 veces cada 24 horas como mínimo. Si está amamantando al menos 8 veces cada 24 horas, trate de hacerlo más a menudo, hasta 10 o 12 veces durante el día y la noche. Si su bebé duerme más de 4 horas por vez, despiértelo para alimentarlo.

- ♥ Amamante todo el tiempo necesario.

La duración del amamantamiento puede variar. Algunos bebés pueden amamantarse durante escasos 10 minutos mientras que otros pueden hacerlo durante 30 minutos o más. Es importante amamantarlo el tiempo suficiente para permitir que su bebé tome la leche posterior (la que sale al final), que es más rica en grasas y calorías.

- ♥ Amamante de ambos pechos.
Use ambas mamas cada vez que alimente a su bebé o amamante de un lado y saque la leche del otro con un succionador.
- ♥ Revise los consejos para producir suficiente cantidad de leche (citados en este panfleto).
- ♥ Contacte a alguien para solicitar ayuda.
Llame a su especialista en amamantamiento si está usando una pezonera, ya que éstos pueden provocar una disminución de la leche. Llame a su prestador de servicios de salud o especialista en amamantamiento si considera que su bebé no se alimenta correctamente, o no está creciendo lo suficiente.

Cómo saber si su bebé recibe lo suficiente...

Su bebé deberá:

- ✓ Ganar peso (aún cuando es normal que los bebés pierdan un poco de peso durante la primera semana de vida).
- ✓ Mojar, como mínimo, 6 pañales en 24 horas (una vez que su leche madura haya comenzado a salir y su bebé tenga una semana de vida).
- ✓ Teniendo al menos 3 deposiciones al día (una vez que empiece a producir leche materna madura y su bebé tenga por lo menos una semana de nacido). En bebés de más de 4 a 6 semanas de vida es normal que tengan entre 1 deposición por día hasta 1 deposición por semana.

MarylandWIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Larry Hogan, Gobernador
Boyd Rutherford, Tte. Gobernador
Robert R. Neall, Secretario, MDH

¿Produzco suficiente leche?

Consejos para un amamantamiento exitoso



Anotaciones sobre lactancia materna: