



Nuestras madres y abuelas tenían razón cuando nos decían que la leche materna es el mejor alimento para el bebé.

Leche Materna:

- Tiene todos los nutrientes que su bebé necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente
- Puede reducir el riesgo de infecciones del oído y de gripas
- Puede reducir el riesgo de obesidad, diabetes y cualquier otra enfermedad
- Es más fácil de digerir para su bebé
- Siempre está a la temperatura correcta. Ni muy caliente ni muy fría

¿Ya sabía que amamantar es más saludable para usted, también?

Amamantar:

- Ayuda a reducir su útero al tamaño que tenía antes del embarazo
- Ayuda a prevenir el sangrado excesivo
- Puede ayudarle a bajar de peso más rápidamente
- Le ayuda a crear un lazo con su bebé
- Libera hormonas para ayudarla a relajarse



¿Cómo puedo saber si mi bebé está tomando suficiente leche?

Usted puede asegurarse que su bebé está tomando suficiente leche de diferentes maneras, como contar el número de pañales mojados y con excremento. El color, la textura y la frecuencia del excremento de su bebé amamantado cambiarán conforme su bebé crezca. La siguiente gráfica proporciona una guía para monitorear la frecuencia y el color de los excrementos diarios de su bebé así como sus pañales mojados.

Las casillas muestran el menor número de pañales para la mayoría de los bebés. Está bien si su bebé tiene más pañales de los que se muestran.

Su bebé puede producir más de 6 excrementos al día después de la primera semana. No se preocupe si su bebé baja un poco de peso durante los primeros días. Después de 5 días, el bebé deberá aumentar de 4 a 8 onzas o más por semana con la leche materna. Después de 6 semanas, puede que haya menos pañales sucios.

Edad del bebé	Pañales Mojados	Pañales Sucios
DIA 1 (al nacer)	■ ■	■
DIA 2	■ ■ ■	■ ■
DIA 3	■ ■ ■ ■	■ ■ ■
DIA 4	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■
DIA 5	■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
DIA 6	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■
DIA 7	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



Para más información comuníquese con su oficina local de WIC. USDA es un proveedor y patrón con igualdad de oportunidades. Este proyecto se llevó a cabo con fondos de USDA/FNS WIBR-05-TX-1. Octubre de 2008



La Lactancia: El enlace mágico de amor

Usted Tiene Todo lo que su Bebé Necesita

Aprender a amamantar toma tiempo y paciencia. A continuación le presentamos las preguntas más frecuentes que tienen las mamás primerizas acerca de la lactancia.



¿Por qué se siente como si no estuviera produciendo nada de leche?

Antes de que baje la leche, las nuevas madres producen calostro. El calostro es una sustancia pegajosa y amarillenta, llena de vitaminas y minerales. Esta primera leche proporciona a su bebé importante inmunidad y alimento. Aunque pudiera parecer que no es suficiente, es justo lo necesario para llenar el estómago de su bebé durante los primeros días. Su suministro de leche bajará dentro de unos pocos días.

¿Cómo me pueden ayudar a amamantar los doctores y enfermeras en el hospital?

Hágale saber a su doctor o enfermera que desea únicamente amamantar a su bebé. Pídales su ayuda cuando empiece a amamantar.

Usted cuenta con todo lo necesario para producir suficiente leche para alimentar a su bebé. No necesita darle a su bebé líquidos adicionales. Usted logrará tener una buena demanda de leche si únicamente amamanta a su bebé.

¿Qué tan seguido debo alimentar a mi bebé?

Hay que amamantar a los bebés recién nacidos frecuentemente, más o menos, cada 1½ a 3 horas las 24 horas del día. Alimente a su bebé cada vez que él o ella muestre signos de tener hambre:

- Retorcerse o estar muy inquieto cuando esté dormido
- Chuparse las manos o los dedos
- Hacer ruidos con los labios o abrir la boca cuando se tocan los labios
- Buscar el pezón de la madre

¡Mientras más succione su bebé, usted producirá más leche! A esto se le llama *estimulación y producción*, es sumamente importante para amamantar con éxito.

¿Puedo alimentar a mi bebé con leche materna y con fórmula?

Si durante el primer mes usted alimenta a su bebé tanto amamantándolo como con fórmula puede disminuir su capacidad para producir suficiente leche. ¡Al darle a bebé las dos cosas se reduce su producción! Si su bebé se llena con la fórmula y no succiona lo suficiente, los senos de la madre producirán menos leche.



¿Cuando el bebé llora significa que tiene hambre?

Los bebés lloran por muchas razones y usted aprenderá a saber cuándo su bebé está hambriento. ¡En realidad, el estómago de su recién nacido no es más grande que el tamaño de una canica! Su calostro es el suficiente para llenar un pequeño estomaguito. Para el tercer día, el estómago de su bebé crece al tamaño de una nuez, y ya para el séptimo día, es del tamaño de una pelota de ping-pong.



¿Por qué me duelen los senos cuando el bebé empieza a succionar?

Puede que a usted le duela si su bebé no está posicionado o cubriendo su pezón adecuadamente para amamantar. Comuníquese con una consejera de lactancia de WIC para ayudarla a posicionar a su bebé en su pezón adecuadamente.

¡Las madres, abuelas, hermanas, otros familiares y amigos que han amaman-

tado pueden ser también una buena fuente de información!

¿Cómo me preparo para regresar a trabajar si estoy amamantando?

Si usted va a regresar a trabajar al poco tiempo de haber tenido a su bebé lo mejor es hacer un plan sobre cómo regresará a trabajar y amamantará a su bebé.

Encuentre una guardería o una niñera cerca de su trabajo y hable con ellos sobre sus planes para amamantar. Usted puede usar un tiraleche para almacenar su leche y que su bebé la tome mientras usted trabaja. WIC puede ayudarla a aprender cómo sacarse leche con el tiraleche y almacenarla. Usted deberá empezar a sacarse leche una semana antes de que regrese a trabajar para asegurarse que su bebé tendrá un buen abastecimiento de leche.

¡Amamantar crea un lazo mágico entre madres, bebés y familias que dura toda la vida! ¡Usted tiene todo lo que su bebé necesita!