

Nourrir la vie

Comenzar bien la lactancia

¿Cómo hacer para empezar lo mejor posible?

- Después del parto y apenas sea posible, ponga a su bebé en contacto piel con piel.
- ¡Dele el pecho a su bebé apenas dé muestras de hambre!
- Alimente al bebé antes de que lllore.
- Esté atenta a las señales de que su bebé tenga un buen agarre del pecho.
- Esté atenta a las señales de que su bebé recibe suficiente leche.
- Cuídese comiendo regularmente, descansando y tomando mucha agua.
- Amamante a menudo. ¡Mientras más amamante, más leche tendrá!



Amamante por lo menos 8 veces cada 24 horas.

Aviso : Esta herramienta es solo informativa. No reemplaza las recomendaciones de un profesional de la salud. En caso de duda, consulte a un profesional de la salud.

Buen agarre del pecho

El bebé tiene la nariz despejada y el mentón toca el pecho.

El pezón está introducido profundamente en la boca del bebé..



La cabeza del bebé está inclinada hacia atrás.

Los labios del bebé cubren gran parte de la aréola. Su boca está bien abierta.

Comenzar bien la lactancia

Señales de una buena lactancia

- Los pechos y los pezones no duelen.
- El bebé traga durante la toma y parece satisfecho.
- El bebé moja pañales y defeca lo suficiente.
- El bebé sube adecuadamente de peso después la pérdida de peso inicial.

En los primeros días después del nacimiento, los pechos solo producen un poco de calostro. Es normal que estén blandos. ¡No se preocupe, la bajada de leche llegará pronto!

El amamantamiento no debería ser doloroso.

Observe los pañales del bebé

Edad del bebé	Un día	Dos días	Tres días	Cuatro días	Cinco días a tres semanas
Cantidad de pañales mojados	Por lo menos uno	Por lo menos dos	Por lo menos tres	Por lo menos cuatro	Por lo menos seis
Cantidad de heces	Por lo menos una		Por lo menos tres		
Apariencia de las heces	Negra o verde oscuro		Marrón, verde o amarilla		Amarilla, blanda y granulosa



Hable con un profesional rápidamente si:

- El bebé no agarra el pecho;
- Siente dolor;
- Cree que su bebé no toma suficiente leche.

Ilustraciones y cuadro adaptado de https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/mieux-vivre/alimentation/aide-memoire_pour_les_meres_qui_allaitent.pdf

