

Qué Esperar Durante las Primeras Semanas

¿Cómo sabrá si su bebé está tomando suficiente leche?

- La primer leche que produce (calostro) y que es sumamente saludable no fluye tanto como la leche que producirá después. Amamante con frecuencia para que su cuerpo sepa que debe producir más leche. De 2 a 5 días después sus senos se sentirán más llenos.
- Amamante a su bebé de cada 1 ½ a 3 horas, o de 8 a 12 veces en 24 horas, incluyendo durante la noche. Despierte a su recién nacido si duerme más de 3 a 5 horas entre cada alimentación, aún durante la noche.
- Durante los primeros 1-2 días las deposiciones de su bebé serán negras verdosas. Después serán amarillas y suaves. Para el tercer o cuarto día, su bebé debe hacer su deposición de 3 a 5 veces y orinar bien de 6 a 8 veces en 24 horas.
- Debe escuchar o sentir a su bebé tragar. (Le puede tomar varios minutos empezar.)
- Deje que su bebé decida cuándo dejar de amamantar. Se desprenderá del seno, se dormirá, y se verá muy contento cuando ya no tenga hambre.
- ¿Piensa que su bebé no está tomando suficiente leche? Llame a su médico o enfermera.



Amamantar debe ser cómodo

Si le duele al amamantar, verifique la posición de su bebé. Pida ayuda.

- Acerque a su bebé hacia su seno para que no tenga que agacharse. Esto ayuda a evitar que le duela la espalda.
- Su estómago y el de su bebé deben estar en contacto.
- Sostenga su seno con una mano, colocando el dedo pulgar arriba y el resto de los dedos abajo del seno.
- La boca de su bebé debe estar bien abierta (como si estuviera bostezando), después acerque a su bebé hacia su seno.
- Gran parte del área oscura del seno debe estar en la boca de su bebé.





Amamantar debe ser cómodo - Continuación

- Si el bebé sólo sostiene la punta del pezón, o si le duele al amamantar, rompa la succión colocando suavemente su dedo por un lado en la boca de su bebé. Entonces asegúrese que la boca de su bebé esté bien abierta. (Algunas veces el rozar la punta de su pezón sobre el labio inferior de su bebé o el mostrarle su boca bien abierta ayuda a que su bebé abra bien la boca.) Intente de nuevo.
- Escuche o sienta si está tragando. Esto demuestra que su bebé está tomando su leche.

Otros consejos

- La leche materna tiene una apariencia más diluida y azul que la leche de vaca. Es perfecta para los bebés humanos.
- Quizá en algún momento del día – con frecuencia durante la tarde o empezando la noche - su bebé desee comer más seguido. Esto es normal.
- Consulte a su médico o enfermera antes de tomar cualquier medicamento – aún una aspirina o medicina para la gripe. Puede pasarse a la leche materna y ser ingerido por su bebé.
- Quizá esté muy ocupada para darse cuenta que tiene hambre o sed. No olvide comer, tomar líquidos y dormir.
- Coma alimentos saludables. No trate de evitar comer muchos alimentos. Sólo evite el alcohol, la cafeína, y cualquier alimento que no le caiga bien a su bebé.
- Con el tiempo, sus senos se sentirán menos llenos. No se preocupe pensando que “se le ha acabado la leche”. Sus senos se están adaptando a amamantar.

Conforme su bebé crezca y aprenda, amamantar será más fácil y cambiará. Pregúntele a su médico o proveedor de servicios para la salud sobre las rachas de crecimiento, y cómo puede regresar a trabajar o a la escuela y seguir amamantando.