



PRIMEROS MESES DE LACTANCIA MATERNA

¡CONTINÚA LA LACTANCIA!

SEMANAS DOS A CUATRO

La lactancia materna se vuelve más fácil a medida que usted y su bebé aprenden. Sus senos se sentirán más suaves, pero todavía estará produciendo toda la leche que ella necesita.

A medida que su bebé crezca y cambie, habrá momentos en los que querrá comer más a menudo durante uno o dos días. Esto es normal y no es una señal de que no tiene suficiente leche materna. A menudo habrá momentos en los que crecerá más rápido.

Desde la semana 2 a la 4, los bebés continúan comiendo durante todo el día y la noche. Su bebé necesita seguir amamantándose con frecuencia para ganar un buen peso y para que usted produzca un suministro de leche abundante.

Siga tomando su multivitamina o vitamina prenatal.

Es normal hacer popó con frecuencia y utilizar de 6 a 8 pañales al día.

Si le preocupa el aumento de peso, llame a WIC y pregunte si puede llevar a su bebé a un control de peso.

¿Necesita más información? Pregunte a WIC sobre:

- Volver al trabajo
- Extraer leche
- Suministro de leche
- Recomendaciones sobre la vitamina D
- Nutrición para usted
- Cualquier duda que tenga

ALIMENTACIÓN AGRUPADA

Muchos bebés son quisquillosos por la noche y pueden querer muchas comidas pequeñas seguidas.

Esto se denomina alimentación agrupada y es un patrón muy normal. Las alimentaciones muy seguidas preparan a su bebé para que duerma más por la noche.



MESES DOS A TRES

Es posible que su bebé comience a adaptarse a una rutina más regular y que la lactancia materna sea cada vez más fácil. Usted y su bebé están aprendiendo juntos. La leche materna sigue siendo todo lo que su bebé necesita para un buen crecimiento y desarrollo.

Es posible que sus senos no goteen tanto y que se sientan suaves la mayor parte del tiempo a medida que se adaptan a la alimentación. No se preocupe: sus senos nunca están vacíos y su cuerpo continuará produciendo leche a medida que su bebé se alimenta.

A medida que su bebé crezca, los pañales mojados aumentarán, y la cantidad de popó puede disminuir, a veces hasta una vez al día o incluso una vez a la semana.

Su bebé puede dormir más por la noche; sin embargo, la mayoría de los bebés no dormirán toda la noche. Es posible que notar signos de que sus dientes empiezan a salir como babear o masticar su mano. Esto es normal y no debe afectar la lactancia materna.



SALIR DE CASA

Salir es fácil con un bebé que ya se amamantó. Todo lo que necesita es un pañal y tal vez un cambio de ropa adicional para ella. Tenga en cuenta que la ley de Minnesota otorga a las madres el derecho a amamantar en cualquier lugar en público.

Llame a WIC, a su especialista en lactancia o a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la lactancia materna.

Aprender a amamantar >

Grandparents >

Hunger Cues >



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.