

Indicaciones de Que el Bebé Está Recibiendo Suficiente Leche Durante Sus Primeras Semanas de Nacido

- El bebé mama cada 2 horas (de 10 a 12 veces al día) y se mantiene activo y alerta pero descansa entre toma y toma. El amamantar por lo menos 10 veces al día ayuda a que sus pechos produzcan suficiente leche.
- Después de la primera semana de nacido, el bebé orina y deja bien mojados de 6 a 8 pañales en un período de 24 horas.
- El bebé tiene de 1 a 6 deposiciones pastosas, color mostaza cada 24 horas.
- Puede escuchar que el bebé está tragando cuando le da el pecho. Escuche a ver si lo oye tragar. Asegúrese de que el movimiento de la quijada sea despacio y continuo.
- Durante las primeras semanas va a sentir que sus pechos se ponen suaves y ligeros al final de cada lactancia. Deje que el bebé vacíe un pecho antes de ofrecerle el otro.
- Debe de alimentar al bebé por la noche también; no deje de alimentarlo por la noche. La lactancia nocturna es de suma importancia.
- Un recién nacido puede perder varias onzas de peso después de nacido. Recobrará el peso perdido en 2 semanas más o menos. El aumento de peso promedio es de 4 a 7 onzas por semana durante las primeras semanas.
- El bebé luce saludable. El tono y el color de su piel son normales.



Nuevas Recomendaciones para la Alimentación del Bebé

La Academia Americana de Pediatría recomienda que se alimente a los niños exclusivamente con leche materna por los primeros 6 meses de vida. Después de los 6 meses se les puede dar alimentos sólidos junto con la leche materna hasta que el niño cumpla un año de nacido. El tiempo que debe amamantar depende de usted y su bebé. Muchas mujeres continúan dando el pecho mucho después del primer año. Otras prefieren darlo por menos de un año. Cualquier cantidad de tiempo que desee amamantar es beneficiosa para usted y para el bebé. Pero no crea que tiene que dejar de amamantar porque necesita regresar al trabajo o a la escuela. Algunas mujeres extraen la leche con una pompa y la almacenan en el congelador para usarla cuando tengan que regresar al trabajo. Para más información sobre la extracción de leche con pompa, consulte con un especialista en lactancia.

Llame a la línea directa para el apoyo de la lactancia materna en la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada (702) 257-5583.

Regalo Especial de Mamá está patrocinado por el programa Food Stamps (cupones de alimentos). Estos cupones pueden ayudarle a cubrir las necesidades de dinero y le sirve como primera línea de defensa contra el hambre. Los cupones permiten que las familias de bajos ingresos puedan comprar alimentos nutritivos en tiendas autorizadas. Para más información sobre el programa Food Stamps en Nevada llame al: 1-800-992-0900, extensión 0500.

De acuerdo con las leyes federales y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en español), se prohíbe que esta agencia discrimine por razón de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencia política o incapacidad mental o física. Para plantar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y aparato de telecomunicación para los sordos). El USDA es una institución de igualdad de oportunidades y de empleo.

Página Traducida por Mirtha Castellano, Traductora Oficial de la Extensión

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa y no discrimina en razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.



EXTENSIÓN COOPERATIVA

Traemos la Universidad a Usted

Fact Sheet-03-28

LA LACTANCIA MATERNA

¿Está Recibiendo Suficiente Leche Mi Bebé?

por
May Tang, R.D., C.L.C.
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.



**RÉGALO ESPECIAL
DE MAMA**

¿Está Recibiendo Suficiente Leche Mi Bebé?

Cómo Saber Cuando Amamantar

Algunas mamás esperan a que el bebé llore para darle el pecho. La verdad es que si espera hasta que llore para amamantarlo es casi siempre muy tarde. Una vez que el bebé comienza a llorar se pone muy inquieto y muy difícil de manejar.

Esté al Tanto de las Señales de Hambre del Bebé

- movimiento rápido de los ojos debajo de los párpados
- movimiento de succión con los labios y la lengua
- movimiento de mano a boca
- movimiento del cuerpo y emisión de pequeños sonidos

Un bebé inquieto puede quitarle a la mamá su confianza en amamantar. No obstante, la mamá no debe pensar que la inquietud del niño significa que no tiene suficiente leche materna. Los bebés se inquietan y lloran por un sin número de razones: pañal mojado, sueño, necesita eructar, necesita que lo carguen, necesita cariño y que lo mezan en un sillón, tiene frío, tiene calor y muchísimas otras razones.*



*Pida el folleto que trata cómo lidiar con los niños llorones titulado **"No Llores Mi Niño,"** publicado por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada.

Si sospecha que el bebé no está recibiendo suficiente leche, revise los siguientes puntos

- Técnicas de amamantar: ¿Se prende bien al pecho el niño y succiona debidamente? Es muy importante aprender a colocar bien al bebé al pecho.
- No mama muy **a menudo**: ¿Cuántas veces amamanta al niño? Está omitiendo la toma de por la noche?
- Las tomas **no duran** mucho: Es posible que las tomas no duren lo suficiente para su bebé. No ande vigilando el reloj—vigile al bebé.
- Mal reflejo de "bajada" de leche: ¿Necesita una ducha tibia, música o un masajito para ayudar la "bajada" de leche? Consulte con un especialista en lactancia, ya que la situación de cada mujer es diferente.
- El uso de tabaco puede limitar el abastecimiento de leche. El alcohol y ciertos medicamentos también afectan la producción de leche.

¡No Se Dé por Vencida!

Van a haber momentos en que se va a sentir desalentada y va a querer dejar de amamantar al bebé. Si piensa que el bebé no está recibiendo suficiente leche, a lo mejor necesita ajustar la manera en que lo amamanta o puede amamantarlo más a menudo para obtener un buen abastecimiento de leche. Por ejemplo, es posible que tenga que despertar al recién nacido por la noche para amamantarlo. Antes de abandonar por completo la lactancia, hable con amistades y familiares que puedan apoyarla o consulte un especialista en lactancia y permítale su ayuda.

Algunos "Nos"

- **No** limite el número de tomas—el bebé debe de mamar a menudo. Algunas mujeres piensan que si disminuyen las veces que amamantan se les "llenarán" los pechos. Pero eso no es correcto. Es más, mientras más tome el bebé, más leche producirá la madre.
- **No** suplemente la leche con agua ni fórmula infantil. Esto causa que los pechos produzcan menos leche. La leche materna provee suficiente agua para satisfacer las necesidades normales del niño. Puede amamantarlo más frecuentemente en los días calurosos del verano para calmarle la sed.
- Pídale ayuda y apoyo a sus familiares y amistades cuando se sienta que quiere darle un biberón al bebé o que desea limitar la lactancia.

