

Información para Familias Nuevas

¡Felicitaciones por el Nacimiento de su Bebé!



Espero que todo esté saliendo bien con la lactancia de su bebé. Estoy aquí para ayudarle si tiene preguntas o problemas. Aquí hay algunos punteros básicos que recordar durante las primeras semanas.

Pañales mojados: 6+ al día

Heces: 3+ al día

Alimentaciones: 8 – 12 cada 24 horas durante los primeros 2-3 meses

Señales de Buena alimentación

- ✓ Sensación de jalar fuerte y profundo, pero sin dolor agudo
- ✓ Chupar consistentemente con breves pausas
- ✓ Lo puede escuchar tragar después de que entra la leche en su
- ✓ El encajado es fácil
- ✓ 15-20 minutos of de chupar vigorosamente en cada seno (o 20-30 minutos si lo alimenta de un solo seno)
- ✓ Los senos están más blandos después de la alimentación
- ✓ Puede ver leche en la boca de su bebé
- ✓ Siente la bajada de leche o ve un cambio en el ritmo en que su bebé se alimenta
- ✓ Suficientes pañales mojados y heces
- ✓ Pérdida de peso mínima durante las primeras semanas
- ✓ Recuperación del peso de nacimiento a las 2 semanas, y continua subiendo de peso a un ritmo de $\frac{3}{4}$ o 1 oz de ahí en adelante

Señales de mala alimentación

- ✓ Sentir dolor durante las alimentaciones
- ✓ Bebé somnoliento, se queda dormido
- ✓ Bebé chupa débilmente, de forma inconsistente
- ✓ Dificultad en encajarse y permanecer encajado
- ✓ Sonidos de clic en la boca de su bebé
- ✓ Alimentaciones muy largas (más de 20-25 minutos en cada lado)
- ✓ Alimentaciones poco frecuentes (el bebé no se despierta para comer por lo menos cada 3 horas)
- ✓ Alimentaciones demasiado frecuentes (más de 12 al día)
- ✓ El bebé no está satisfecho al final de cada alimentación
- ✓ Senos/Mamas ingurgitadas o hinchadas
- ✓ Cantidad inadecuada de pañales mojados o heces
- ✓ Pérdida de peso rápida o excesiva (más de 7-10%) durante los primeros días
- ✓ No vuelve al peso del nacimiento después de dos semanas
- ✓ Aumento de peso muy lento después de las dos semanas (menos de $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ oz por día)

Buen encaje con boca bien abierta



Mal encaje con adhesión débil

