

¿Hacer leche materna?

¡Sí, usted puede!

Justo después del nacimiento...

Sostenga al bebé piel con piel en su pecho.

Esto mantiene al bebé tibio, feliz y es probable que se sostenga del pezón.

Mantenga al bebé en su habitación y alimentelo cada 1- 3 horas.



Mantenga a su bebé cerca con contacto de piel con piel

¿Cómo sigo haciendo leche?

El bebé necesita sostenerse y alimentarse bien del pecho.

Esté pendiente a señales tempranas de hambre como chuparse las manos o mover la boca. No espere hasta que el bebé lllore para alimentarlo.

En las primeras 3 semanas, mientras más lacte/amamante más leche hará. Por lo tanto, a menos que haya una necesidad médica, no use fórmula, biberones o chupetes en las primeras 3 semanas.



Esté pendiente a su bebé, no al reloj

Usted **puede** lactar/ amamantar y hacer suficiente leche materna para su bebé.

Las madres de WIC quienes **solo** lactan/ amamantan a sus bebés reciben **porciones adicionales de alimentos de WIC** además de queso, atún y salmón enlatados.

¿Tengo leche?

La primera leche, calostro, tiene todo lo que su bebé necesita.

El estómago del bebé solo necesita una pequeña cantidad de leche.

Al principio, sus senos se sentirán suaves, pero se sentirán llenos ya para el tercero a quinto día.

Al aumentar la provisión de leche materna, su bebé tendrá más pañales mojados y sucios.

Tamaño del Estómago del Bebé...



¿Qué pasa si el bebé no se sostiene del pezón?

Aprender a lactar/amamantar puede coger tiempo, sea paciente.

Siga sosteniendo a su bebé piel con piel.

Sáquese la leche con la mano o con la bomba extractora de leche materna para alimentar a su bebé y para decirle a su cuerpo que haga más leche.

Llame al personal de la lactancia de WIC para obtener la ayuda que necesite.



Ohio
Department of Health

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
SPANISH — Make Breastmilk?

0475.13