

## Señales que indican que los primeros días de lactancia materna son exitosos

- El bebé se alimenta como **mínimo**, de 8 a 12 veces en 24 horas. Alimente a su bebé cuando muestre señales de que tiene hambre y recuerde que tener una buena producción de leche le tomará de 6 a 8 semanas.
- La orina del bebé es de color pálido.
- El bebé moja al menos cinco pañales cada 24 horas, a partir del cuarto día.
- Durante la primera semana, las heces del bebé pasan de ser negras y pegajosas a ser amarillentas y blandas. Las evacuaciones pueden ser frecuentes y la cantidad puede variar.
- A las 2 semanas de vida, el bebé recupera el peso que tuvo al nacer y sigue aumentando, aproximadamente, 7 onzas por semana.
- **Llame al Nursing Mothers Counsel (NMC) o a su médico** si tiene alguna pregunta o inquietud, o si su bebé da señales de que la lactancia materna no marcha bien.

[www.nursingmothers.org](http://www.nursingmothers.org)

### **SAN FRANCISCO BAY AREA CHAPTER**

PO Box 5024 San Mateo, CA 94402

### **SANTA CRUZ CHAPTER**

PO Box 66634 Scott's Valley, CA 95067

NMC es una organización no afiliada, sin fines de lucro, dedicada a apoyar las metas de lactancia materna personales de cada familia. Nuestros servicios son proporcionados por consejeras voluntarias capacitadas que también han amamantado.

*Se Habla Español*



**Nursing Mothers  
Counsel, Inc.**  
DESDE 1955



**650-327-MILK (6455)  
831-688-3954  
www.nursingmothers.org**

### **Comuníquese con NMC**

**Llame** para conocer la lista de las consejeras voluntarias que están disponibles para ayudarle, los 7 días de la semana, de 9 a. m. a 9 p. m., Hora del Pacífico. Las consejeras ofrecen ayuda por teléfono o correo electrónico, y también es posible que estén disponibles para acudir a su hogar para ayudarle con el posicionamiento del bebé para que se prenda al pezón. Todos los servicios que se ofrecen son gratuitos.

**Visite nuestro sitio web** para conocer los horarios de las clases prenatales de lactancia materna, obtener información sobre la capacitación de las voluntarias y para descubrir otros recursos sobre lactancia materna.

### **Consejeras del NMC**

Las consejeras voluntarias del NMC reciben capacitación sobre lactancia materna y también han amamantado a sus hijos. Si sus necesidades van más allá de nuestros conocimientos, la referiremos al proveedor de atención de la salud que corresponda.



**Su consejera del NMC puede responder estas preguntas comunes y más:**

- ¿Cómo sé si mi bebé está tomando suficiente leche?
- ¿Con qué frecuencia debo amamantarlo?
- ¿Lo que me sucede es normal?
- ¿Cómo puedo amamantar de manera más cómoda?
- ¿Cómo voy a seguir amamantando cuando regrese al trabajo o a la escuela?

**Área de la Bahía de San Francisco:  
llame al 650-327-MILK (6455).  
Santa Cruz: llame al 831-688-3954.**

Copyright © 2013, Nursing Mothers Counsel, Inc.

## Información y apoyo para la lactancia **SIN CARGO**

DE 9 A. M. A 9 P. M. HORA DEL PACÍFICO, POR TELÉFONO

🌀 Clases prenatales de lactancia materna gratuitas 🌀

🌀 Alquiler y venta de sacaleches 🌀



ÁREA DE LA BAHÍA DE SAN FRANCISCO  
**650-327-MILK (6455)**

ÁREA DE SANTA CRUZ  
**831-688-3954**

*Se Habla Español*



**Nursing Mothers  
Counsel, Inc.**  
DESDE 1955

**Guía de bolsillo para la  
lactancia materna**  
*Guárdela como referencia.*

## Logro de una buena producción de leche

### Alimente a su bebé con frecuencia

- Preste atención a las señales que indican que su bebé tiene hambre y aliméntelo **como mínimo de 8 a 12** veces en 24 horas. La lactancia no debe tener limitaciones. El bebé debe alimentarse de uno de los senos durante el tiempo que quiera y luego, se le debe ofrecer el otro seno. Alterne y empiece con un seno diferente cada vez que lo alimente.
- El **calostro** (la leche de los primeros 1 a 3 días, aproximadamente) tiene alto contenido de proteínas, está llena de anticuerpos y proporciona toda la nutrición que el bebé necesita, hasta que su leche comience a madurar y a aumentar el volumen, entre los días 3 a 5.
- Durante la **etapa de crecimiento**, es de esperar que el bebé se alimente con más frecuencia, durante lapsos de 24 a 72 horas. Cuanta más leche tome su bebé, más leche producirá el cuerpo.

### Beba líquidos cuando tenga sed

- Las madres que amamantan al bebé deben estar hidratadas. Tenga a la mano agua u otros líquidos saludables. Limite el consumo de cafeína y alcohol.

### Consuma una alimentación equilibrada

- Tome alimentos nutritivos durante el periodo de lactancia, al igual que cuando estaba embarazada.

### Descanse y relájese

- Es importante descansar con frecuencia. Intente dormir cuando su bebé duerma. Prepare un área para amamantar con almohadas, agua, refrigerios y todo lo que necesite para estar cómoda mientras amamanta. Los padres, las parejas, los familiares y los amigos pueden ayudarle con las comidas, las tareas de la casa y el cuidado de su bebé o de sus otros hijos mayores mientras usted descansa.

## Posicionamiento del bebé para lograr que se prenda al pezón

Posicionar al bebé correctamente en el seno y lograr que se prenda bien al pezón es importante para reducir el dolor en los pezones y asegurar que el bebé se alimente de la manera adecuada.

Consejos para posicionar al bebé y lograr que se prenda al pezón:

- Encuentre una posición, sentada o acostada, que le resulte cómoda. Use un banquito para apoyar los pies y almohadas si necesita sostener al bebé a la altura de los senos.
- Sostenga a su bebé cerca, para que quede "barriga con barriga" con usted.
- Antes de que se prenda al pezón, la nariz del bebé debe estar alineada con su pezón. La barbilla del bebé debe estar alineada con el borde exterior de la areola.
- Sostenga los hombros del bebé con la palma de la mano y coloque los dedos alrededor de la base del cuello. Evite hacer presión en la parte posterior de la cabeza del bebé.
- Puede sostener su seno con la otra mano. Asegúrese de que sus dedos no impidan que el bebé se prenda al pezón.
- Levante suavemente el labio superior del bebé con el pezón. Cuando la boca del bebé este BIEN abierta, use la mano y el brazo para acercar el bebé al seno, rápidamente.
- Asegúrese de que todo el pezón y una buena parte de la areola queden ubicados dentro de la boca del bebé.
- Cuando el bebé succione, usted deberá sentir tirones, no pellizcos ni dolor.



### **Sea paciente y siga intentando**

¡Esta es una habilidad que, tanto usted como su bebé, deberán aprender!

### **¿Tiene dificultades?**

Llame a su consejera o a Nursing Mothers Counsel (NMC) al  
**650-327-MILK (6455)**  
o al **831-688-3954**

## Congestión mamaria

La congestión mamaria produce inflamación y endurecimiento de los senos. Para mantener los senos blandos a fin de que el bebé se pueda prender al pezón, ponga en práctica las siguientes técnicas para estimular el reflejo de eyección de la leche o permitir que baje:

- Aplique calor húmedo (con paños tibios o bajo la regadera) y masajee suavemente desde la axila, bajando por el seno hasta la areola.
- Extraiga una pequeña cantidad de leche (de manera manual o con un sacaleches). Esto ablandará la areola.
- Amamante al bebé con frecuencia. Permita que el bebé se alimente tanto tiempo como lo desee en un seno antes de ofrecerle el otro, para evitar una obstrucción de los conductos o una mastitis (infección en los senos).
- Después de amamantar al bebé, puede aplicarse compresas frías u hojas frías de col verde en los senos durante 15 minutos para un mayor bienestar.
- Llame a su médico o a NMC si tiene fiebre, síntomas parecidos a los de la gripe o áreas del seno enrojecidas o sensibles, ya que podrían ser signos de infección en los senos.

## Dolor en los pezones

El dolor en los pezones puede deberse al mal posicionamiento del bebé o a que no se puede prender correctamente al pezón. Consulte la sección sobre posicionamiento del bebé.

- Primero alimente al bebé del lado que menos le duela.
- Cambie la posición en que alimenta al bebé para que ejerza menos presión con la mandíbula en las áreas donde siente dolor.
- Después de alimentarlo, extraiga algunas gotas de leche y deje que caigan sobre el pezón. Inmediatamente después, coloque un emoliente, como aceite de oliva, aceite de coco o lanolina para evitar que la piel se reseque. Luego, puede colocarse un nuevo protector o sostén de lactancia.
- La candidiasis bucal es una infección por hongos que puede causar enrojecimiento, piel brillante o dolor en los pezones, y es posible que ocasione la aparición de manchas blancas en la boca del bebé. Si cree que tiene candidiasis, llame a su médico o a NMC.