

2

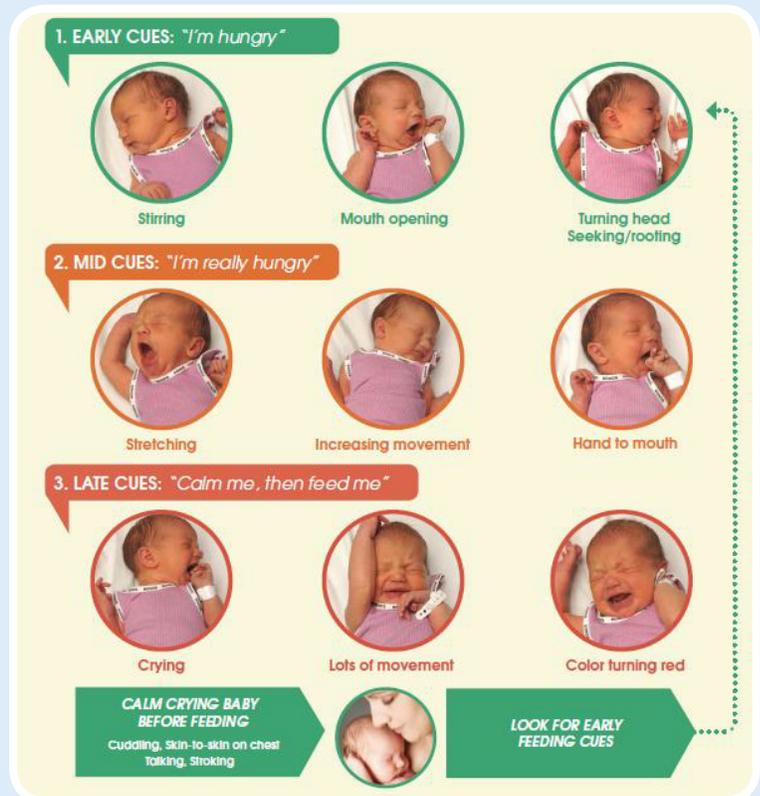
¿CÓMO PUEDO SABER CUÁNDO TIENE HAMBRE MI BEBÉ?

Su bebé le dará señales claras para dejarle saber que tiene hambre. Deberá darle pecho con frecuencia durante la primera semana de vida, alrededor de 10 ó 12 veces cada 24 horas. Déle el pecho cada vez que tenga hambre y se lo pida. Por lo general, el bebé lactará durante 15 y 20 minutos o más de cada pecho. Deje que su bebé le indique cuánto quiere comer. La siguiente figura muestra las señales que le dará su bebé para dejarle saber que tiene hambre.

Déle pecho al bebé en cuanto empiece a dar señales tempranas de hambre, no espere hasta que dé señales tardías. Recuerde que su bebé tiene un estómago pequeño y que sólo puede tomar pequeñas cantidades de leche a la vez. Amamante a su bebé cada vez que quiera leche.

Intente mantener despierto a su bebé cuando le esté dando el pecho. Muchas veces, durante las primeras semanas, los bebés recién nacidos se quedan dormidos en cuanto se prenden al pecho. Pero es importante que mantenga despierto al bebé mientras lo amamanta. De otro modo, no obtendrá la leche que necesita para crecer. Busque ayuda si tiene dificultades durante los primeros días de lactancia, por ejemplo:

- Si su bebé ha bajado de peso
- Si su bebé no se sabe prender al pecho
- Si su bebé tiene mucho sueño y no se está alimentando bien



Choose Health LA Los Angeles County Department of Public Health

CONSEJO DE LA SEMANA

- Déle pecho a su bebé cada vez que se lo pida para mantener su suministro de leche materna.
 - Su bebé le dará señales para dejarle saber que tiene hambre.
 - Es normal amamantar a su bebé entre 10 y 12 veces al día durante la primera semana.
-
- Si su bebé está molesto cuando le da pecho
 - Los pezones le duelen, están agrietados, o le están sangrando



Obtenga ayuda lo más pronto posible a través de una de las consejeras pares del programa estatal para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés), o de una consultora de lactancia.

La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que la mayoría de los seguros médicos le proporcionen acceso a las mujeres con bebés recién nacidos a equipo y a consultoras expertas en lactancia. Consulte a su seguro médico si tiene preguntas acerca de los beneficios para la lactancia que a usted le corresponden.

RECURSOS:

Para obtener más consejos, consulte las siguientes lecciones del programa Choose Health LA Moms: La Lactancia y los Pechos Grandes y La Lactancia Después de un Parto por Cesárea.

COMO Y CON QUÉ FRECUENCIA DEBO AMAMANTAR

kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/breastfeed_often_esp.html

SEÑALES DE QUE TU BEBÉ TIENE HAMBRE

guiadelactanciamaterna.wordpress.com/lactancia-materna/senales-de-hambre-en-el-bebe/



EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/extraccion-almacenamiento-leche-materna/index.html

VIDEO: HAND EXPRESSION OF MILK

youtube.com/watch?v=JXJpHFllcA8

VIDEO: EXPRESSING MILK WITH PUMP

youtube.com/watch?v=7LPnDIHKU9E