



Consejos Útiles para Amamantar

(Helpful Hints for Breastfeeding)

Alimentando a su bebé

Para empezar:

- ◆ No tiene que hacer nada especial para alistarse a amamantar.
- ◆ Amamante a su bebé tan pronto sea posible después de nacido.
- ◆ Pida ayuda al personal del hospital.
- ◆ El bebé debe “pegarse a usted” al poner en su boca la parte oscura de la piel alrededor del pezón.
- ◆ Amamantando solamente en la punta del pezón puede cuasar el dolor.

Estableciéndose:

- ◆ Amamante a su bebé cuando él/ ella tenga hambre, no con un horario. Los bebés recién nacidos comen por lo menos cada dos a tres horas. Pueden comer 10 a 12 veces por día.
- ◆ Cuando su leche cambia, o “llega” (como a los 3 a 5 días después del nacimiento), sus senos pueden sentirse muy llenos. Si su bebé tiene problemas de pegarse a usted, trate de sacarse leche con la mano o un aparato, o póngase en el seno una toallita caliente antes de amamantar.

Su bebé recién nacido está comiendo bien si...

- ◆ come 8 a 12 veces por día y usted puede oír que traga rápidamente.
- ◆ tiene por lo menos 6 a 8 pañales mojados al día.
- ◆ tiene por lo menos dos pañales sucios al día.
- ◆ está subiendo de peso.

Cuando su bebé crece de repente y parece tener más hambre, amamántelo más seguido. Pronto usted tendrá más leche.

Si tiene preguntas, llame a su médico.

Si usted va a regresar a la escuela o a trabajar, ¡también puede amamantar!

- ◆ Introduzca la botella una vez que la lactancia ha dado resultado.
- ◆ Sáquese la leche para que se le pueda dar con botella. (La leche materna puede guardarse en un recipiente limpio en el refrigerador hasta cinco días, o en el congelador hasta 3 o 4 meses.)
- ◆ O amamante cuando está en casa. Use leche fórmula cuando está fuera.

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-1402 noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director