



Su bebé usará señales especiales para que usted sepa lo que necesita. Usted aprenderá rápidamente qué significan las señales de su bebé.

Lactancia Exitosa – Buen Comienzo

Tener un Buen Comienzo

Comience a amamantar a su bebé inmediatamente después que nazca. Mantenga la cuna de su bebé en su habitación tanto en el hospital como en su hogar. Si su bebé está cerca de usted, es más fácil alimentarlo cuando tenga hambre.

Su bebé le mostrará cuándo tiene hambre. Su bebé podría chuparse las manos, mover la boca o los ojos o estirarse. No espere hasta que su bebé esté molesto y llorando para alimentarlo. Los recién nacidos necesitan ser amamantados a menudo. Amamante a su bebé cada 2 a 3 horas, día y noche, durante el primer mes después de nacido. Esto ayudará a su cuerpo a producir suficiente leche para su bebé. Después de aproximadamente un mes, su bebé aprenderá a tomar más leche con menos frecuencia.

Durante el primer mes después del nacimiento de su bebé, trate de no usar leche para bebés, biberones (botellas) o chupetes. Si necesita o elige darle leche para bebés, hable con el médico de su bebé o un especialista en lactancia antes de hacerlo por primera vez. Usar leche para bebés mientras amamanta puede:

- hacer que su bebé esté menos interesado en ser amamantado
- disminuir su producción de leche
- hacer que su bebé sea más susceptible a enfermedades

Calostro es todo lo que su bebé necesita: confíe en su cuerpo

El calostro es la leche que su cuerpo produce los primeros días después del nacimiento de su bebé. Por lo general, es espeso, pegajoso y de color amarillo claro. El calostro protege a su bebé internamente y ayuda a prevenir alergias y enfermedades. Su calostro es tan protector que actúa como la primera inmunización de su bebé.

Cuando nazca su bebé, su cuerpo producirá cantidades muy pequeñas de calostro porque el estómago de su bebé es pequeño. A medida que su bebé crece, su estómago se agranda y su cuerpo producirá más leche.



Lactancia Exitosa – Buen Comienzo

Alimente a su bebé en el momento indicado

Su bebé usará señales especiales para que sepa lo que necesita. Usted aprenderá rápidamente qué significan las señales de su bebé.

Cuando su bebé quiera comer, podría hacer una de estas cosas:

- chuparse sus manos o puños
- girar la cabeza hacia usted
- sacar la lengua y golpear los labios

Cuando su bebé termine de comer, es posible que haga una de estas cosas:

- quedarse dormido
- alejarse de usted o de su pecho
- dejar de succionar y dejar que la leche salga de su boca

Está bien si su bebé sólo come de un seno en cada comida. Aún así, debería ofrecer ambos senos cada vez que lo amamanta. Esto les dará a usted y a su bebé otra oportunidad de trabajar en la posición más cómoda y succión. También puede ayudarla a producir más leche. Cada vez que lo amamante, asegúrese de alternar el seno al que su bebé se alimentará primero. Esto le ayudará a mantener un buen suministro en ambos senos.

Otras señales de su bebé

Como su bebé aun no puede hablar, llorará para dejarle saber lo que necesita. Si llora puede significar que está hambriento. El llanto también puede significar que está cansado, necesita un pañal limpio o necesita eructar.

Si su bebé está llorando y no está usando las señales de llorar que indican que está hambriento, verifique si hay algo más que su bebé necesita.

Ayude a su pareja y a su familia a aprender qué significan las señales de su bebé

Busque un especialista en lactancia o un grupo de apoyo cerca de usted, visitando health.ri.gov/breastfeeding

Durante el primer mes después que nazca su bebé, trate de no usar leche para bebés, biberones (botellas) o chupetes.

La versión original de este contenido fue desarrollada por el Departamento del Estado de Servicios de Salud, una agencia del Estado de Texas (Department of State Health Services, an agency of the State of Texas) (DSHS). DSHS provee este contenido "tal como es" sin garantía alguna. Este contenido ha sido alterado de su versión original y representa un trabajo derivado.



3 Capitol Hill • Providence, RI 02908 • 401-222-5960
health.ri.gov/breastfeeding

Esta página web está disponible solamente en inglés.