

Su decisión de dar de mamar es importante para usted y su bebé. Cuando usted da de mamar, usted puede estar segura de que le das la mejor nutrición a su bebé con las ventajas que le beneficiarán toda su vida.



Consejos durante la estancia en el hospital:

- Intente dar de mamar dentro de la primera hora después de haberse aliviada.
- Mantenga a su bebé en su domicilio para que puedas dar de mamar frecuente.
- De de mamar 8–12 veces cada 24 horas.
- Evite la fórmula, los chupones, las enterreroscas de la botella y el agua a menos que médicamente sea necesario.
- Pide ayuda si el dar de mamar le duele o si su bebé tiene problemas en chupar.

Los Pasos Fáciles para Empezar el Amamantar

1. Pongase en una posición cómoda, con los hombros y los brazos relajados, sentándose recta con un regazo plano.
2. Sostenga a su bebé debajo de sus pechos con su cuerpo entero puesto de cara a usted. Apoye su espalda, cuello y hombros, permitiendo que su cabeza se recline naturalmente.
3. Apoye el pecho colocando los dedos por debajo del pecho contra la pared del pecho.
4. Señale su pezón al área entre la nariz y labio superior del bebé.
5. Frote el lado inferior de su pezón en el labio más bajo del bebé, guardando su pezón sobre el labio superior del bebé.
6. Espere a su bebé para abrir su boca de par en par, después tire de ella cerca con su barbilla tocando su pecho y coloque su pezón en la boca de su bebé. Su labio superior debe alcanzar apenas encima y sobre el pezón.
7. Deje comer al niño el primer lado para mientras el desee. Haga eructar al bebé. Si el todavía muestra hambre, ofrezca el otro pecho.

MISSISSIPPI DEPARTMENT OF HEALTH

www.HealthyMs.com
1-866-HLTHY4U
1-866-458-4948



Como una madre que da pecho a su bebe usted conseguirá porciones de ayuda de WIC. Para aprender más, llame su clínica local o **1-800-545-6747** de WIC.

De acuerdo con la ley federal y la política del Ministerio de Agricultura de los ESTADOS UNIDOS, se prohíbe a esta institución de discriminar en base de la raza, del color, del origen nacional, del sexo, de la edad, o de la inhabilidad. Para archivar una queja de la discriminación, escriba USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame (800) 795-3272 o (202)-720-6382 (TTY). El USDA es abastecedor y patrón de la oportunidad igual.

Fundamentos del Dar de Mamar

(Breastfeeding Basics)



¿Cada cuánto debe comer mi bebé?

La leche materna es apacible al estómago de su bebé y se digiere fácilmente. Los bebés comen a menudo para establecer la fuente de leche que necesitan. Los bebés recién nacidos comerán 8 a 12 veces cada veinticuatro horas. La regularidad del comer cambia como crece un bebé. Apenas como nosotros, los bebés tienen algunas veces más hambre que otras. Alrededor de las épocas que crece mucho (2 semanas, 6 semanas, y 3 meses), su bebé pueda comer más a menudo para satisfacerle las necesidades. Después de las épocas de crecer mucho, la mayoría de los bebés vuelven a su norma de comer anteriormente.

Mire a su bebé para las señales del hambre:

- El chuparía los labios.
- El chuparía las manos.
- Su cabeza se mueve mucho.
- Dando vuelta a su cabeza para buscar el pecho.



El estómago de su bebé recién nacido es el tamaño de su puño cerrado. Solamente una cantidad pequeña de leche tendrá en el estómago de su bebé contemporáneamente.

El gritaría es una última muestra de hambre. La mayoría de los bebés le darán señales que tienen hambre antes de que comiencen a gritar.

Usted sabrá que el amamantar va bien cuando:

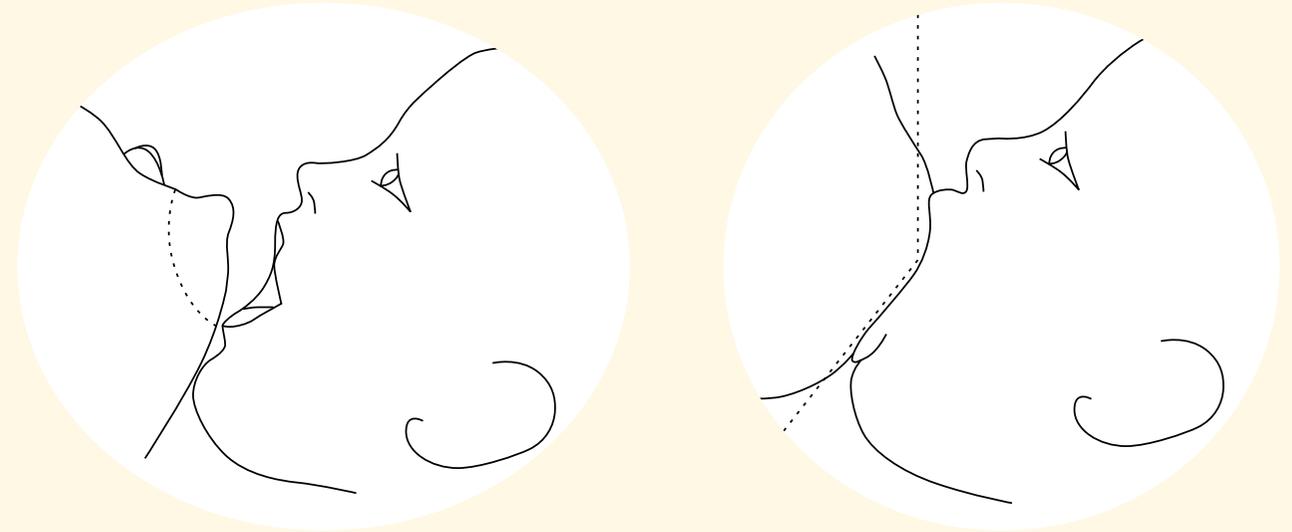
- El bebé come 8 a 12 veces por cada 24 horas, incluyendo en la noche.
- El bebé despierta para comer.
- Usted oye el tragar cuando el bebé come.
- Los pechos de las mujeres se ablandan durante la alimentación.
- El bebé tiene un montón de pañales mojados y sucios:
 - Por lo menos un pañal mojado y uno sucio el primer día de la vida.
 - El día tres, los bebés amamantados tienen generalmente 3-4 pañales mojados y 1-2 sucios.
 - Más adelante durante la primera semana de la vida, los bebés amamantados hacen generalmente cerca de seis pañales mojados y las heces amarillas después de casi cada comida.
- El bebé ha recuperado su peso del nacimiento en el plazo de 10-14 días.

El Chupar Apropiado

Usted sabe que su bebé chupa bien cuando:

- Una parte grande del área oscura (areola) debajo del pezón es profunda en la boca del bebé.
- La barbilla del bebé se presiona en su pecho y su nariz no es.
- Los labios del bebé se curvan hacia fuera.
- El dar de mamar está libre de dolor.

La mayoría de los bebés terminan la comida por soltar. Si usted necesita parar la alimentación, se deslize a su dedo en la boca para romper la succión.



Mire al bebé, no al reloj, para las señales del hambre.

Usted sabrá que el bebé esta lleno cuando:

- Se relaja su cuerpo.
- Sus puños están abiertos.
- Él suelta el pecho.

¿Debe usted despertar a un bebé durmiendo para darle de mamar?

Durante el período recién nacido, despierte a un bebé que ha estado durmiendo por cuatro horas. Usted puede:

- Cambiar el pañal.
- Quitar la manta.
- Lavar al bebé con una toalla fresca.

¿Las Heces — Cuales Son las Normales?

Durante la primera semana, las heces cambiarán de negro a amarillo y son líquidas. Esto es normal y no es diarrea. La textura normal de las heces son líquidas y suaves. En las primeras semanas, algunos bebés tendrán un pañal sucio después de cada comida. Usted notará más pañales mojados y sucios como su leche aumentara.

Sea paciente con si misma y su bebé.

El dar de mamar es una habilidad aprendida que toma práctica.