

Amamantar: 7 CONSEJOS PARA EMPEZAR EN EL HOSPITAL

Los consejos a continuación pueden ayudarles a usted y su bebé mientras empiezan a amamantar en el hospital.

1 MANTENGA A SU BEBÉ EN LA HABITACIÓN CON USTED

Esto le ayudará a aprender sus señales para poder responder a sus necesidades. Al compartir la habitación, tendrá más tiempo piel a piel y más tiempo para amamantar.

2 BUSQUE SEÑALES DE HAMBRE

Su recién nacido tendrá un estómago pequeñísimo y necesitará comer frecuentemente, 10 o más veces al día. Le dará señales para decirle cuando tiene hambre. Amamante cada vez que su bebé tenga hambre. Esto ayudará a su cuerpo a producir la cantidad adecuada de leche para satisfacer las necesidades del bebé.

3 SOSTENGA A SU BEBÉ PIEL A PIEL

Esto ayuda a su cuerpo a producir más de la hormona prolactina. Esto le ayuda a hacer más leche. También puede ser más fácil para el bebé prenderse al pecho cuando está sostenido piel a piel con su mamá.

4 EVITE COMBINAR AMAMANTAR Y ALIMENTAR CON FÓRMULA AL PRINCIPIO

La alimentación combinada es la combinación de la lactancia materna o del pecho con la alimentación con leche artificial a partir de un biberón.

SI ESTÁ PENSANDO EN INTRODUCIR UN BIBERÓN A SU BEBÉ:

- >> Será mejor esperar hasta que tenga por lo menos 3 a 4 semanas de edad.
- >> Espere hasta que el bebé pueda prenderse bien al pecho y está amamantando bien.

Hay otras maneras de alimentar a su bebé si es médicamente necesario. Pida más información a su profesional de salud o al personal de WIC



7 Amamantar: CONSEJOS PARA EMPEZAR EN EL HOSPITAL



LECCIÓN:
EN EL HOSPITAL -
LAS PRIMERAS 48
HORAS

Tome esta lección para aprender sobre:

- Qué esperar durante las primeras 48 horas después de la llegada del bebé.
- Lo básico sobre el tiempo piel a piel y por qué es importante.
- Cómo su familia puede apoyarle mientras amamanta a su bebé.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
En el hospital - Las primeras 48 horas

5 EVITE USAR LOS CHUPONES AL PRINCIPIO

Será útil no ofrecerle chupones (chupetes) a su bebé durante las primeras 4 a 6 semanas. Él tendrá un instinto de succionar. Cuando él hace esto a su pecho, ayudará a que usted produzca más leche. Cuando él succiona en un chupón, amamantará menos. Esto puede impedir que usted produzca suficiente leche.

6 EXTRAIGA SU LECHE MANUALMENTE

Puede que necesite extraer su leche manualmente. Esto puede ayudar a que su leche fluya cuando está preparándose para amamantar. También puede ser útil si su bebé tiene dificultad para amamantar. ¡Pida ayuda a un especialista en lactancia!

7 PREGUNTE A UN ESPECIALISTA EN LACTANCIA

Un especialista en lactancia es un experto profesional en el amamantamiento. Está capacitado para ayudar a las madres a aprender cómo amamantar a sus bebés. Un especialista en lactancia le ayudará a encontrar respuestas a sus preguntas sobre amamantar. Si tiene cualquier problema al amamantar en el hospital, pida consultar a un especialista en lactancia lo antes posible.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.