



Consejos PARA PRODUCIR ABUNDANTE LECHE

1 APRENDA CÓMO AYUDAR A SU BEBÉ A PRENDERSE BIEN DEL PECHO

El “agarre” es la manera en que la boca del bebé se conecta a su pecho cuando toma su leche. Cuando su bebé se prende bien de su pecho, amamantar será cómodo. Su bebé estará en una buena posición para recibir tanta leche como necesita.

*El personal de WIC puede mostrarle cómo ayudar a su bebé a prenderse bien del pecho. Si es necesario, su profesional de salud u oficina de WIC puede referirle a un especialista en lactancia.

2 MIRE Y ESCUCHE PARA COMPROBAR QUE TRAGUE

Asegúrese de que pueda oír o ver que su bebé trague cuando está amamantando. Algunos bebés tragan tan silenciosamente que el único signo de que tragan es una pausa en su respiración.

3 FÍJESE EN LAS SEÑALES DE HAMBRE

Amamante a su bebé tan pronto como comience a mostrar señales de tener hambre.

CUANDO SU BEBÉ TIENE HAMBRE, PODRÍA:

- >> Mover la cabeza, buscando algo que puede chupar
- >> Mover las manos y rodillas hacia la cara
- >> Hacer sonidos de succionar y tratar de chupar cualquier cosa que encuentre





Tips to PRODUCE PLENTY OF MILK

- 
- 4 AMAMANTE A SU BEBÉ FRECUENTEMENTE**
Mientras más seguido el bebé amamante, ¡su cuerpo producirá más leche!
 - 5 ALIMENTE A SU BEBÉ ÚNICAMENTE CON SU LECHE**
Si su bebé toma fórmula, él amamantará con menos frecuencia. Esto dará una señal a su cuerpo de que produzca menos leche materna.

- 6 FÍJESE EN LAS SEÑALES DE ESTAR SATISFECHO**
Deje que su bebé decida cuando ha terminado de comer.

CUANDO SU BEBÉ ESTÁ SATISFECHO, PODRÍA:

- >> Relajarse los músculos
- >> Comer más despacio
- >> Dejar que sus manos caigan de su cara
- >> Dormirse

- 
- 7 SÁQUESE LA LECHE**

También puede sacarse la leche para aumentar su suministro de leche materna. Puede hacerlo con la mano o con un sacaleches después de que ha amamantado a su bebé. Hable con el personal de WIC antes de usar un sacaleches para ver si es una buena idea para usted.

¿ESTÁ PREOCUPADA POR SU SUMINISTRO DE LECHE MATERNA?

¿Está preocupada por su suministro de leche materna? Si le preocupa que tal vez no produzca suficiente leche, hable con su profesional de salud, personal de WIC o especialista en lactancia. Estos profesionales atentos pueden ayudarle a saber si está produciendo suficiente leche. Si ellos piensan que su bebé necesita más leche, le ayudarán a mantener al bebé bien alimentado.

Tome esta lección para aprender:

- Cómo ayudar a su bebé a prenderse bien del pecho.
- Cómo alimentar a su bebé con un biberón a su ritmo.
- 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:
Alimentar a su recién nacido

