

Lactancia

cómo saber si su bebé amamantado está tomando suficiente leche

¿Está tomando el bebé suficiente leche? · El estómago del bebé · Cambio en las heces · Cuenta de pañales

¿ESTÁ TOMANDO EL BEBÉ SUFICIENTE LECHE?

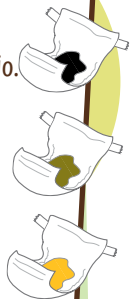
- Deje que su bebé le indique cuánto tiempo debe amamantarlo. Cuando el bebé se haya alimentado bien de un pecho y se detenga y lo deje, hágalo eructar y ofrézcale el otro pecho para ver si todavía tiene hambre.
- Deberá oír o ver a su bebé tragando mientras lo alimenta.
- Deberá amamantar a su bebé de 8 a 12 veces en 24 horas.



CAMBIO EN LAS HECES

Las heces de su bebé cambiarán:

- Day 1-3 - Negras, espesas y pegajosas; esto se llama meconio.
- Day 3-4 - De verdosas a amarillas y menos pegajosas.
- Para el día 5 - Color mostaza o amarillo, granuladas y aguadas.



EL ESTÓMAGO DEL BEBÉ

Tamaño del estómago a los 10 días =
Huevo grande de pollo

Tamaño del estómago a los 3 días =
Pelota de ping pong

Tamaño del estómago a los 1 día = Canica

El estómago de su bebé es muy pequeño y no tardará en llenarse en cada toma. A la izquierda verá el tamaño del estómago de su bebé.

CUENTA DE PAÑALES

Usted puede saber si su bebé está tomando suficiente leche por el número de pañales que usa. Su bebé debe mojar/ensuciar el siguiente número de pañales al día.

EDAD DEL BEBÉ	PAÑALES MOJADOS	PAÑALES SUCIOS
1 DÍA DE NACIDO		
2 DÍAS DE NACIDO		
3 DÍAS DE NACIDO		
4 DÍAS DE NACIDO		
5 DÍAS DE NACIDO		
6 DÍAS O MÁS DE NACIDO		

Consulte con su médico o consultora en lactancia si su bebé:

- Tiene la boca seca.
- La orina es de color rojo.
- Tiene la piel amarilla (ictericia).
- Las heces no cambian a amarillas y granuladas para el día 5.
- No moja o ensucia suficientes pañales (consulte al reverso el Diario de pañales durante la lactancia).
- No se despierta para comer por lo menos 8 veces en un período de 24 horas.
- Está bajando de peso después del día 5; está bajo de peso a las 2 semanas.
- Si usted tiene dolor en los pezones.

TOMAS AGRUPADAS

Si su bebé se alimenta cada hora, esto se conoce como tomas agrupadas y es perfectamente normal. Por ejemplo: El bebé se alimenta cada hora por 3 a 5 tomas y duerme de 3 a 4 horas entre tomas agrupadas.

Después de 4 a 6 semanas de nacido, las heces de su bebé pueden disminuir. No es raro que los bebés amamantados mayores de un mes tengan deposiciones solo cada 2 a 4 días o más.

SI USA UN EXTRACTOR DE LECHE:

Puede que usted no pueda extraer mucha leche al principio. Esto es normal y no significa que usted no tenga suficiente leche.

DIARIO DE PAÑALES DURANTE LA LACTANCIA

INSTRUCCIONES: Todos los días, encierre con un círculo la hora aproximada en que **empieza** a amamantar.
Encierre con un círculo la **M** cuando el bebé moje el pañal. Encierre con un círculo la **S** cuando el pañal esté sucio.

DÍA 1



Medianoche											Mediodía												
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Pañal mojado											M											1+	
Pañal sucio de color negro alquitranado											S											1+	Número de tomas en 24 horas _____

DÍA 2



Medianoche											Mediodía													
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Pañal mojado											M	M											2+	
Pañal sucio de color negro alquitranado											S	S											2+	Número de tomas en 24 horas _____

DÍA 3



Medianoche											Mediodía													
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Pañal mojado											M	M	M											3+
Pañal sucio de color verde											S	S											2+	Número de tomas en 24 horas _____

DÍA 4



Medianoche											Mediodía														
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Pañal mojado											M	M	M	M											4+
Pañal sucio de color verde											S	S	S											3+	Número de tomas en 24 horas _____

DÍA 5



Medianoche											Mediodía																
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
Pañal mojado											M	M	M	M	M	M											5+
Pañal sucio de color amarillo											S	S	S											3+	Número de tomas en 24 horas _____		

DÍA 6



Medianoche											Mediodía																	
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
Pañal mojado											M	M	M	M	M	M	M											6+
Pañal sucio de color amarillo											S	S	S	S	S											4+	Número de tomas en 24 horas _____	

DÍA 7



Medianoche											Mediodía																	
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
Pañal mojado											M	M	M	M	M	M	M											6+
Pañal sucio de color amarillo											S	S	S	S	S											4+	Número de tomas en 24 horas _____	

Si tiene alguna pregunta o inquietud relacionadas con la lactancia, llame a

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI • WIC Y SERVICIOS DE NUTRICIÓN 573-751-6204
EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA.

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

WIC #569 Spanish (10/11)