

Producir leche y mantenerla

Su primera leche (el calostro) es espesa y dorada. Esta primera leche sale en muy pequeñas cantidades, pero está llena de nutrientes y proteínas que estimulan el sistema inmune de su bebé.

La leche cambiará en los primeros 3 a 5 días a mayor cantidad de leche madura, que tiene más agua para satisfacer la sed de su bebé.

Cuando la cantidad de leche aumenta, se suele decir que 'bajó la leche'. Esta frase puede interpretarse mal porque antes de eso usted ya tiene leche para su bebé. El calostro está presente en pequeñas cantidades desde el nacimiento.

¿Sabía usted?

Empezar a dar fórmula de leche comercial puede disminuir su producción de leche por que se esta dejando de amamantar cada vez que usa estos productos.

¡Sáquese la leche para no perderla!

- Para producir una buena cantidad de leche es necesario que se saque la leche con frecuencia
- Si NO se saca la leche, el cerebro no recibe la señal de producir más leche
- Puede darse un suave masaje con extracción manual y/o cuando use un sacaleches, así seguirá estimulando la leche (y produciendo leche) si tiene que separarse de su bebé



La historia de Tonya

Al principio, Tonya no quería amamantar porque había oído que podía doler. Pero decidió intentarlo por todos los beneficios para ella y para su bebé. Después del nacimiento de su bebé, lo hizo y justo como lo esperaba, sus pezones le dolieron un poco. La consultora de lactancia y la consejera de apoyo la ayudaron a descubrir por qué tenía dolor y a hacer cambios para disminuir la incomodidad. Esto ayudó pero a los pocos días del parto le dolieron los dos senos.

De nuevo buscó la ayuda de una persona capacitada y pudo continuar. Después de un par de semanas todas las molestias desaparecieron y nunca volvió a tenerlas. Pasado un año, Tonya sigue amamantando y está muy contenta de haberlo hecho: ¡la incomodidad del principio valió la pena!

Señales de que su bebé recibe suficiente leche

- Su bebé tiene un agarre profundo y usted se siente cómoda mientras amamanta
- Su bebé amamanta con succión y tragado constante
- Sus senos se suavizan durante la toma
- Su bebé está satisfecho después de la toma
- La cantidad de pañales con orina y heces es similar con la información que recibió en el centro de cuidados después del parto
- Las heces de su bebé cambian de negro verdoso a amarillo pálido,

Es normal que los bebés pierdan peso en la primera semana de vida. Deben recuperar el peso de su nacimiento en 10 o 14 días de vida.

suave y granuloso al final de la primera semana de vida (cuando alimenta con leche humana solamente)

aguada y con grumos en la primera semana (si está dando solo pecho)

- El peso de su bebé es normal y saludable según su proveedor de atención médica o de lactancia



Llame al proveedor de atención médica de su bebé, si:

- Su bebé se alimenta menos de 8 veces en 24 horas
- Su bebé no se despierta para alimentarse
- Usted siente dolor cuando amamanta
- Su bebé nunca parece estar satisfecho
- Las tomas duran más de una hora
- Siente los senos firmes, apretados y le duelen (congestión)
- Su bebé tiene problemas para agarrar el seno o mantenerse amamantando
- Su bebé no ha recuperado el peso de nacimiento a los 15 días de nacido
- Usted no está segura que su bebé se está alimentando bien

