

Diario de amamantamiento

La leche materna es importante para el crecimiento y desarrollo de su bebé. Hay varios beneficios en darle leche materna a su bebé. Estos beneficios incluyen:

Si tiene alguna pregunta, consulte con su médico o enfermero.

- Dándole a su bebé la nutrición que necesita
- Ayudando con la digestión del bebé
- Previniendo de alergias e infecciones en su bebé

Elegir cómo alimentar a su bebé es una decisión importante. Estamos aquí para apoyarla si decide darle leche materna a su bebé.

Días 1-5

Tenga en cuenta que los bebés recién nacidos duermen mucho en las primeras 24 horas después del parto. No suelen alimentarse con tanta frecuencia durante el primer día en comparación con los días siguientes.

Durante los primeros 3 días cuando su bebé está amamantando, su leche materna tendrá calostro o “primera” leche. El calostro ayudará a cumplir con las necesidades nutricionales de su bebé durante esos primeros días.

Alrededor de 3 a 5 días después del parto, el calostro se convierte en leche madura. Esta leche será más aguada y más blanca que el calostro. Durante este tiempo, sus senos se sentirán más llenos y pesados antes de amamantar y más suaves después de cada toma.

La alimentación en racimo es normal en los primeros días antes de que llegue la leche madura. La alimentación en racimo es cuando usted amamanta repetida y frecuentemente. Esto puede suceder durante el día o durante la noche.

El contacto de piel a piel con su bebé puede ayudar con la lactancia.

Mantenga un registro

Use un diario o registro para tener un récord de las tomas de su bebé y la salida de pañales. Intente hacer esto durante al menos las primeras 2 semanas después del parto. Esto le permitirá saber si su bebé está comiendo lo suficiente. Lleve este registro a la primera visita con el pediatra

Cuando amamante, esté pendiente de lo siguiente:

- ¿Su bebé muestra más interés en la alimentación cada día que pasa?
- ¿Siente jalones/succiones en su pezón/areola, pero no tiene dolor durante las alimentaciones?
- ¿Puede escuchar a su bebé tragar su leche (suspiros suaves) o puede ver los tragos?
- ¿Su bebé parece satisfecho por lo menos 30 minutos después de amamantarlo?

Es útil realizar un récord de los pañales mojados y sucios de su bebé. Pueden informarle cuánta leche está recibiendo su hijo. El resultado de un bebé amamantado generalmente se ajusta a este patrón:

- Día 1: 1 pañal mojado, por lo menos 1 excremento fetal (negro, alquitranado).
- Día 2: 2 pañales mojados, 1 a 2 excrementos fetales.
- Día 3: 3 pañales mojados, 2 a 3 excrementos de transición (verdosos).

Su bebé está recibiendo suficiente leche si:

- Él bebé se está **alimentando por lo menos 8 a 12 veces** por lo menos de 10 a 15 minutos, incluyendo pausas, en 24 horas.
- El bebé tiene de **6 a 8 pañales mojados** (amarillo claro a pálido) en 24 horas.
- El bebé tiene **3 o más** heces blandas amarillas en 24 horas.

Si usted no está viendo estos signos, es necesario que llame al pediatra de su bebé. Todos los bebés deben ser vistos por su pediatra en tre 2 a 5 días después de ir a casa del hospital.

Nota: Para ayudar a su bebé a obtener todos los beneficios que brinda la leche materna, trate de amamantar exclusivamente durante los primeros 6 meses (esto incluye la leche extraída). Eso quiere decir que su bebé no recibirá ninguna otra comida (excepto la vitamina D) o líquidos aparte de leche materna a menos que se lo indique el pediatra del bebé.

El pediatra de su bebé le ayudara respecto a cuándo comenzar a dar alimentos sólidos. Sin embargo, continúe dándole leche materna a su hijo todo el tiempo que pueda (idealmente durante el primer año), o el tiempo que usted o su bebé deseen.

Para obtener más información sobre el amamantamiento, póngase en contacto con La Leche League en lli.org o llame al 877.452.5324.

Peso del bebé al nacer: _____ Peso del bebé al ser dado de alta: _____.

