

Consejos útiles y diario de amamantamiento



- Dese masaje en las mamas antes y durante el amamantamiento o la extracción de leche para incrementar la salida de la leche.
- Si su bebé únicamente se alimenta de una mama o se alimenta escasamente de ambas, extráigase leche después de amamantarlo.
- Si su bebé recibe un complemento en lugar del amamantamiento o luego de éste, extráigase leche de ambas mamas.
- Durante los primeros días y el período de crecimiento rápido (generalmente a las 2 - 3 semanas, a las 6 y a las 12 semanas) los bebés pueden querer amamantar cada hora.

Fecha: _____

Hora del día	Hora de amama	Minutos en la	Minutos en la mama	Pañales mojados	Heces (color)	Otros complementos suministrados	Volumen de leche extraída
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							

1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							

Signos de buen amamantamiento

- El bebé se alimenta entre 8 y 12 veces en 24 horas.
- Se alimenta bien durante 10 minutos o más en la primera mama. Termina con la primera mama antes de que se le ofrezca la segunda.
- Moja 6 pañales por día.
- Hace 2 o más heces arenosas de color amarillo en 24 horas.
- El bebé aumenta de peso.

Buen posicionamiento y prendimiento

- El bebé se gira con la pancita hacia la panza de la madre.
- El bebé se prende profundamente, tomando ½-1" de la aureola.
- Los labios del bebé están rebordeados y el mentón toca la mama.
- El oído y la sien del bebé se mueven mientras succiona.
- Tiene arrebatos prolongados de succión. Se escucha cuando el bebé traga.
- Las mamas están más suaves después del amamantamiento.
- El bebé está satisfecho después de amamantar.

Llame al Servicio de Control de la Lactancia de CHW si tiene alguna pregunta o inquietud con respecto al amamantamiento de su bebé al 414-266-1757.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.