

¡PRODUCIR LECHE ES FÁCIL!

10 PASOS PARA PRODUCIR MUCHA LECHE

1 AMAMÁNTALO CON FRECUENCIA, NO LE DES FÓRMULA.

Si lo alimentas más frecuentemente, más leche producirás. Si le das fórmula, tu bebé se sentirá demasiado lleno como para mamar frecuentemente.

2 ¡TODO LO QUE NECESITAS ES LECHE MATERNA!

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés se alimenten únicamente con leche materna los 6 primeros meses, durante los cuales no necesitan otros alimentos o bebidas.

3 ALIMÉNTALO NI BIEN LO PIDA Y A MENUDO.

Alimenta a tu hijo cuando detectes las primeras señales de hambre, como cuando se despierta, se chupa las manos, mueve la boca o los ojos, o se estira.

4 SI NO TRAGÓ, NO COMIÓ.

Si escuchas el sonido de que está tragando, eso significa que tu hijo se está llenando.

5 NO RECURRAS A LOS CHUPETES NI A LOS BIBERONES.

Si cuando el bebé tiene hambre le das el chupete o el biberón, es posible que no lo estés amamantando lo suficiente como para producir mucha leche.

6 DUERME AL LADO DE TU BEBÉ Y AMAMÁNTALO EN POSICIÓN RECOSTADA.

Puedes descansar mientras alimentas a tu bebé.

7 LA BOCA DEL BEBÉ DEBE ESTAR BIEN ABIERTA, COMO CUANDO GRITA, CON LOS LABIOS BIEN SEPARADOS.

La punta de tu pezón debe llegar al fondo de su garganta. Tu bebé debe estar directamente frente a ti, con su pecho pegado al tuyo y su mentón pegado a tu pecho. Si lo colocas en la posición correcta, evitarás lastimarte los pezones.

8 OBSERVA A TU HIJO, NO AL RELOJ.

Alimenta a tu bebé cuando tenga hambre y cámbialo de lado cuando comience a tragar más lentamente o cuando suelte el pecho.

9 ¡MUÉVETE LIBREMENTE!

Planifica llevar a tu recién nacido a todos lados contigo durante las primeras semanas.

10 NO ESPERES PARA PEDIR AYUDA, EL PROGRAMA PARA MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS (WIC) ESTÁ AQUÍ.

Comunícate con tu consejera de apoyo local para obtener orientación y apoyo. Préstale atención a sus consejos, ¡no te arrepentirás!



dhhr.wv.gov/wic

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo.
BF-65 (07/2018)

