¡Bebés Amamantados No Necesitan Fórmula!

Usted puede producir toda la leche que su bebé necesite

Evite Biberones

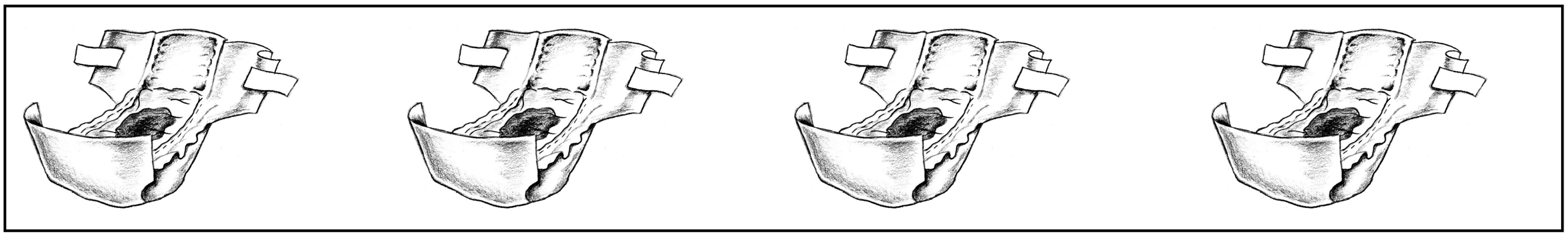
Los primeros 2 a 3 días usted tendrá leche amarillenta y espesa llamada calostro. Es todo lo que su bebé necesita al principio.

Dé Pecho Correctamente

Sostenga a su bebé cerca de usted, hacia su pecho. La boca de su bebé debe cubrir la mayor parte oscura alrededor del pezón, tomando un poquito más de la parte de abajo que de la de arriba.

Dé Pecho Frecuentemente

Dele pecho a su bebé por lo menos de 8 a 12 veces en 24 horas, incluyendo la noche. Los bebés a veces maman más por la noche. Trate de dormir o descansar cuando su bebé duerma, aún durante el día.



Que Esperar:

- **El primer día después del nacimiento de su bebé:**
  - 1 a 3 pañales mojados al día.
- **Después del día cuatro:**
  - Por lo menos 4 popós al día, más los pañales mojados adicionales.
  - Las popós serán suaves y de color amarillo mostaza.
- **Después del primer mes:**
  - Por lo menos una popó al día.
- **Después de seis semanas:**
  - Puede ser normal que el bebé haga popó solamente una vez en varios días.
  - ¡No se preocupe! Su bebé no está estreñido.

Consejos Importantes:

- Si su recién nacido ha estado durmiendo por más de 2 horas seguidas, durante el día o 3 horas seguidas durante la noche, despiertelo y pongalo al pecho.
- Su bebé tendrá períodos en los cuales va a querer ser puesto al pecho más seguido de lo usual. Estos son tiempos de crecimiento rápido (a las 2, 6 y 12 semanas) y normalmente duran un par de días. Para hacer toda la leche que su bebé necesita cuando está creciendo, dé pecho más seguido durante estos períodos.

El Programa WIC es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidad

Developed by South Los Angeles Health Projects DNFs 11/04