



El camino hacia una lactancia exitosa

Qué esperar en las primeras 24 horas

- Mantenga a su bebé piel con piel tanto como sea posible.
- Duerma en la misma habitación que el bebé. Esté con el bebé todo el tiempo que sea posible.
- Aprenda las señales de apetito de su bebé: chasquido de labios, llevarse las manos a la boca, girar la cabeza hacia su pecho, abrir la boca, relamerse los labios.
- Ofrézcale el pecho al bebé cada 3 a 4 horas. El bebé podría estar somnoliento el primer día, o muy molesto y querer alimentarse seguido.
- Encuentre una posición cómoda para amamantar.
- Aprenda a lograr que el bebé se agarre de forma correcta (nariz hacia el pezón, boca bien abierta).
- Aprenda a masajear las mamas y a extraer leche manualmente. Si lo hace 5 a 6 veces por día, aumentará la producción de leche.
- El bebé debería mojar 1 pañal y/o ensuciar 1 pañal el primer día.
- Evite usar chupetes, biberones o sustitutos de la leche materna a menos que el médico lo indique.

Qué esperar en las siguientes 24 a 96 horas

- El bebé debe alimentarse de 8 a 12 veces en 24 horas.
- Las sesiones de toma seguidas (nerviosismo y deseo de lactar cada 20 - 30 minutos) son normales, especialmente por la noche.
- Mantenga el contacto piel con piel con su bebé.
- Siga durmiendo en la misma habitación.
- Siga practicando el posicionamiento y el agarre adecuados. Pida ayuda si la necesita. Su enfermera observará una sesión de lactancia al menos cada 8 horas.
- Siga extrayéndose leche manualmente algunas veces al día.
- El bebé debe mojar y ensuciar más pañales.
- Se prevé y es normal una ligera pérdida de peso.