



Los bebés se despiertan frecuentemente porque quieren estar cerca de usted o necesitan ayuda acomodándose y sintiéndose seguros.

## Lactancia Exitosa – Cuidando de su Nuevo Bebé

### Amamantando

Cualquier leche materna que usted le dé a su bebé es buena. Alimentar a su bebé solamente con leche materna hasta los 6 meses es lo mejor, y los mantendrá a usted y su bebé saludables. Cuando su bebé tenga 6 meses, pregúntele al médico si le puede dar comida sólida. Usted debe continuar amamantando a su bebé por lo menos hasta que su bebé cumpla 1 año. Después de que su bebé tenga 1 año, puede seguir amamantándolo hasta que usted y él quieran.

Amamante con frecuencia a su bebé los primeros días después del nacimiento. Esto le ayudará a producir más leche. Si su bebé no puede ser alimentado directamente de su seno, o si usted necesita o quiere alimentar al bebé de otra forma, hay otras opciones. Hable con el médico de su bebé o un especialista en lactancia para decidir cuál opción es mejor para usted y su bebé.

- Al principio, usted producirá pequeñas cantidades del espeso y pegajoso calostro. Usted puede extraer manualmente gotas de calostro en un dedo limpio, una cuchara, un vaso pequeño o una jeringuilla. Puede darle con frecuencia el calostro a su bebé, pero continúe ofreciéndole el pecho. Mientras más amamante a su bebé, más leche usted producirá.
- Cuando su cuerpo comience a producir más leche, puede extraerla manualmente o usar una bomba de extracción de leche y dársela al bebé usando un vaso o un biberón (botella).
- Puede usar leche para bebés. Pregúntele al médico cuál puede usar y cómo comenzar a usarla. Si está usando leche para bebés y no se extrae la leche manualmente o con una bomba, su cuerpo producirá menos leche.
  - Puede ser que reciba cupones o regalos gratis de compañías que fabrican Leche para bebés. Puede hasta recibir los regalos en el consultorio médico o los fabricantes se los puede enviar por correo. Si no lo desea, usted no está obligada a recibir los regalos o usar la Leche para bebés.

Si está teniendo problemas para amamantar a su bebé o si está preocupada porque su cuerpo no está produciendo suficiente leche, hable con un especialista en lactancia. Está bien pedir ayuda.

**Busque un especialista en lactancia o un grupo de apoyo cerca de usted, visitando la página de Internet: [health.ri.gov/breastfeeding](http://health.ri.gov/breastfeeding)**

### Dolor en los Pezones

Sus pezones pueden doler cuando comience a amamantar. Esto es normal. Sus senos estarán adoloridos 3 ó 4 días después del nacimiento de su bebé. Luego, el dolor comenzará a desaparecer.

Cada vez que va a comenzar a amamantar

- Si sus pezones están secos y tienen costra (cascaritas), póngase una toallita mojada y tibia en sus senos por unos minutos.
- Frote cuidadosamente la parte oscura del pezón (areola) para ablandarlo e intente extraer unas gotas de su leche y así sea más fácil para que su bebé comience a ser amamantado.

Mientras esté amamantando

- Asegúrese que usted y su bebé estén en posiciones cómodas. Si necesita ayuda, un especialista en lactancia puede enseñarle cómo sostener a su bebé mientras esté amamantando y cómo debe aferrarse a su seno para succionar correctamente.
- Asegúrese de que su bebé esté aferrado a su seno y deje que succione por 1 minuto. Puede sentir un jalón fuerte en su seno. Esto es normal. Si le duele después de estar amamantándolo durante aproximadamente 1 minuto, deténgase. Ponga su dedo en la esquina de la boca de su bebé para separar la succión y comience el proceso otra vez.
- Cuando su bebé comience a succionar lentamente o si se duerme, apriete y frote sus senos para que su bebé comience a succionar otra vez. Si su bebé no comienza a succionar otra vez, pare de amamantarlo. Si sus pezones están adoloridos, después que su bebé termine de comer, no es bueno dejar que continúe succionando, o "lactando a modo de consolación".



# Lactancia Exitosa – Cuidando de su Nuevo Bebé

## Después que termine de amamantar

- Extraiga unas gotas de leche materna y frótela suavemente sobre sus pezones. Deje que sus senos se sequen al aire libre antes que se ponga el sostén (brasier) o la ropa. Puede también ponerse un poco de ungüento 100% lanolina en los pezones adoloridos. El ungüento de lanolina es seguro de usar mientras está amamantando y no tiene que lavarse antes de volver a amamantar.

## Llame a su proveedor de salud o especialista en lactancia si:

- La piel de sus pezones esta roja, agrietada, o dañada.
- Le duele durante todo el tiempo que está amamantando.
- El dolor no comienza a irse cuando el bebé tenga 5 días de nacido.

## Ictericia (piel amarillenta)

Si la cara, los ojos o la parte interior de la boca de su bebé se ven amarillos, puede ser que su bebé tenga ictericia. Muchos bebés contraen ictericia. Esto sucede cuando una sustancia química llamada “bilirrubina” se acumula en la sangre del bebé. La ictericia se puede tratar.

## Llame al médico de su bebé si:

- La cara de su bebé o las partes blancas de sus ojos se vuelven más amarillos.
- Usted nota que el estómago, brazos, o piernas del bebé están amarillos.
- Es difícil despertar a su bebé, está quisquilloso, o no está comiendo bien.

## Durmiendo

Su bebé se despertará durante la noche. Esto es normal. Los bebés se despiertan frecuentemente porque quieren estar cerca de usted o necesitan ayuda para sentirse seguros y cómodos. También despiertan cuando tienen hambre. Los bebés tienen estómagos bien pequeños y no pueden retener mucha leche en su estómago. A medida que crecen, su estómago también crecerá y no tendrán hambre ni se despertarán con tanta frecuencia.

Los bebés recién nacidos duermen de 14 a 16 horas diarias, pero no seguidas. Cada vez que su bebé se duerma puede ser que permanezca dormido por solo 1 ó 2 horas. Durante el primer mes cuando esté en su casa después de salir del hospital, va a ser difícil saber cuándo su bebé dormirá y cuándo va a estar despierto.

Su bebé necesita dos diferentes tipos de sueño: sueño leve y sueño profundo.

**Sueño leve:** El sueño leve le ayuda al cerebro del bebé a crecer y estar fuerte.

Esta son algunas cosas que pueden hacer durante el sueño leve:

- Moverse y hacer sonidos
- Respirar rápido o lentamente
- Abrir y cerrar ojos rápidamente
- Soñar
- Despertarse fácilmente.

**Sueño profundo:** El cerebro de su bebé descansa durante el sueño profundo.

Las siguientes son cosas que su bebé puede hacer durante el sueño profundo:

- Quedarse quieto
- Respirar de manera constante
- Tener los brazos o las piernas relajadas o flojas
- Hacer movimientos de chupar con los labios
- Dormir tranquilamente

Si trata de poner a su bebé en su cuna o donde duerme cuando está en el sueño leve, puede ser que se despierte. Trate de cargar a su bebé y de no moverlo, hasta que esté en un sueño profundo.

## Sueño Seguro

Su bebé debe dormir de espalda porque es más seguro. Dormir de espalda protege a su bebé del Síndrome de Muerte Súbita de Infantes (SIDS, por sus siglas en inglés). No ponga cobijas o cobertores, peluches o protectores de cuna en el área de dormir de su bebé. El colchón debe ser firme y cubierto con un forro apretado. Si el área donde su bebé duerme está cerca de su cama, va ser más fácil amamantarlo cuando su bebé necesite comer durante la noche. Siempre ponga su bebé en su área de dormir cuando termine de comer. No mantenga a su bebé con usted en su cama mientras usted duerme.



*Algún contenido fue adaptado con el permiso de “Cuidando de Usted y su Nuevo Bebe” (“Caring for Yourself and Your New Baby”), septiembre 2016, del Centro Médico de la Universidad de Washington, Seattle, Washington. Algún contenido fue adaptado con el permiso de “Comportamiento del Bebé” (“Baby Behavior”) Universidad de California en Davis, Centro de Lactancia Humana (Human Lactation Center), Davis, California.*

3 Capitol Hill • Providence, RI 02908 • 401-222-5960  
[health.ri.gov/breastfeeding](http://health.ri.gov/breastfeeding)

Esta página web está disponible solamente en inglés.