

## Los primeros días de vida

- Colóquese al bebé sobre el pecho o la barriga apenas nazca y déjelo que practique la lactancia.
- Sostenga a su bebé haciendo contacto piel con piel tanto como sea posible.
- Quédese en la misma habitación del bebé
- El bebé puede pasar durmiendo gran parte del primer día de vida
- Aprenda a identificar las señales de hambre
- Duerma cuando el bebé duerma.
- Pida ayuda y apoyo
- El bebé puede comer ligero toda la noche la segunda y tercera noche de vida, como los búhos nocturnos.
- El bebé comerá en la noche en los primeros meses.
- Limite las visitas que reciba.

***La leche materna es el alimento predilecto para su bebé. Los médicos recomiendan que los bebés solamente reciban leche materna los primeros seis meses y continuar la lactancia materna el mayor tiempo posible.***

F/K 5.7 6/21/2011

### **Ayuda con la lactancia materna**

Clínica de lactancia del UNMH:  
(505) 272-0480

Educación para el parto:  
(505) 272-2245

Liga de La Leche:  
(505) 821-2511 [www.lli.org](http://www.lli.org)

Grupo de apoyo a la lactancia materna de Nuevo México:  
[www.breastfeedingnewmexico.org](http://www.breastfeedingnewmexico.org)

Línea directa de ayuda federal:  
1-802-994-9662  
[www.4woman.gov/breastfeeding](http://www.4woman.gov/breastfeeding)

WIC: (505) 841-4173

Línea directa para medicamentos con la lactancia materna:  
1-806-352-2519

**2211 Lomas Boulevard NE  
Albuquerque, NM 87106  
(505) 272-2111  
[www.hospitals.unm.edu](http://www.hospitals.unm.edu)**



## Fundamentos para el éxito de la lactancia materna



**UNM Hospitals tiene grandes expectativas para usted y su bebé**

# La lactancia materna es un proceso. Sea paciente mientras el bebé aprende.



## Piel con piel

- Sujete al bebé desnudo contra su pecho descubierto.
- Las primeras horas después del nacimiento son muy importantes para el contacto de piel con piel con el bebé.
- El bebé olerá la leche y se moverá hacia el seno.
- El bebé llorará menos y dormirá mejor.
- Esto ayudará al bebé a recuperarse del estrés del nacimiento.
- Los bebés lactan mejor y las madres producen más leche cuando hay contacto de piel con piel.



## Búhos nocturnos

- Durante las primeras 24 horas, los recién nacidos pueden dormir para recuperarse del nacimiento.
- En la segunda y tercera noches, los recién nacidos están despiertos como búhos y lloran más. Quieren que los sostengan en brazos y aprenden a lactar.
- Duerma cuando el bebé duerma, de manera que esté lista para la segunda y la tercera noche cuando el bebé quiera comer toda la noche.
- Amamante al bebé apoyada sobre el costado cuando esté cansada, así podrá descansar.

## Señales de hambre

***Es buen momento para acercar al bebé a su seno cuando lo vea:***

- Relamerse
- Sacar la lengua
- Chuparse las manos
- Con reflejo de búsqueda

## Calmar al bebé

***Si su bebé se muestra con hambre después de amamantarlo, trate de:***

- Sujetarlo piel con piel
- Envolverlo bien
- Mecerlo o arrullarlo
- Darle palmaditas en la espalda mientras lo carga en brazos
- Hablarle y cantarle al bebé
- Hacer ruidos suaves de "shh"
- Poner música
- Ofrecerle el seno otra vez; los recién nacidos **sí** necesitan lactar a menudo

***Espera un "desespero por comer" el segundo y tercer día:***

- La lactancia muy frecuente en los primeros días satisface las necesidades del bebé y aumenta su producción de leche.
- Evite usar chupetes o darle biberón al bebé mientras está aprendiendo a lactar.

## Límite las visitas que recibe

***Pida a los parientes y amigos que la visiten cuando esté descansada. Tómese el tiempo para sentirse cómoda aprendiendo a amamantar en privado.***