

♥ TIPS PARA EL ÉXITO DE LA LACTANCIA ♥

1. Asegúrate de que haya un buen agarre (la boca bien abierta, labios bien levantados, lengua que sobrepasa las encías inferiores, no debe haber dolor, la madre debe estar cómoda)
2. Ofrece el pecho cuando el bebé se despierte, si es posible, por las primeras 24 horas. 20 minutos de lactancia eficaz en el primer seno, luego, deja al bebé tomar del segundo seno hasta que esté satisfecho (1 a 20 minutos).
3. Lactancia a demanda. No esperes más de 4 horas entre tomas, 8 a 12 tomas cada 24 horas.

Recuerde:

- ❖ Tu bebé llora no solo porque está hambriento, también necesita ser cargado, mecido, requiere calor y comodidad, necesita ser reconfortado y expulsar gases.
 - ❖ Duerme cuando el bebé duerma; tu bebé decide el ritmo de lactancia (limita las visitas)
 - ❖ La lactancia no debe ser dolorosa. Es normal sentir un pellizco en el primer minuto, por los primeros diez días. Si el dolor persiste durante la toma, rompe la succión y reposiciona al bebé. Puedes aplicar una gota de leche o de lanolina en el pezón y en el área del pezón después de cada toma.
 - ❖ Calostro: Pequeñas gotas de oro: 2 a 10 ml por toma (1 a 2 cucharitas de te)
 - ❖ ¿El bebé está bebiendo lo suficiente? Cuenta cuántas veces orina en el día.
 - 1 vez al día – día 1
 - 2 veces al día - día 2
 - 3 veces al día - día 3
 - ❖ La leche debe bajar alrededor del tercer día posterior al nacimiento de tu bebé. No será doloroso si el bebé se alimenta frecuentemente.
- Para calmar el dolor, en caso de haberlo: Aplica bolsas de verduras congeladas en los senos, entre tomas; compresas calientes antes de cada toma; hojas de repollo, dos veces al día, durante 20 minutos; pero lo más importante es amamantar al bebé con frecuencia; tu bebé mojará entre 5 y 6 pañales cada 24 horas.
- ❖ Los brotes de crecimiento se darán el 4 y 10 día, la tercera y quinta semana, y alrededor del tercer mes, con una duración de 24 a 48 horas.

CREE EN TI MISMA, CONFIA EN TUS INSTINTOS, REGALATE A TI MISMA EL TIEMPO DE ACOSTUMBRARTE A LA LACTANCIA. ¡CARGA Y ABRAZA A TU BEBE CON FRECUENCIA Y ADMIRA EL MARAVILLOSO TRABAJO QUE HAS HECHO! EN UNAS POCAS SEMANAS LA LACTANCIA SERA UNA DICHA Y DURARA ENTRE 10 Y 15 MINUTOS. ¡PROMETIDO!