

iNutre!

El poder de tu leche

✓ APRENDE A DAR PECHO

✓ APRENDE A SACAR LECHE CON LA MANO



1

PÓNTE CÓMODA

Recuéstate hasta quedar semi-reclinada. Usa almohadas para tu comodidad. Si el bebé está molesto, tranquilízalo primero.



2

SOSTÉN A TU BEBÉ CERCA

Sostén al bebé sobre tu pecho, piel a piel. El bebé debe poder alcanzar tu pecho sin voltear la cara.



3

LA NARIZ A LA ALTURA DEL PEZÓN

Apoya sus hombros para que haga la cabeza hacia atrás y su nariz quede hacia el pezón.



4

BOCA GRANDE

Espera hasta que el bebé abra la boca bien grande, como un bostezo. Acerca al bebé para que se prenda.



5

REVISAS QUE SE PRENDA BIEN

Si el bebé queda bien prendido, no te dolerá y podrás ver o escuchar cuando traga.



6

PIDE AYUDA

Al principio, es normal tener un poco de sensibilidad en los senos. Pero si te duele, ¡pide ayuda a la enfermera!

Como saber si el bebé está bien prendido

- La barbilla del bebé está clavada en el pecho y sus labios quedan extendidos como 'pescadito'.
- Se ve más del tejido oscuro encima de la boca del bebé que de abajo.
- Ves o escuchas los tragos del bebé.

Si el bebé se prende bien, dar pecho es más cómodo. Si te duele, pide que te ayude la enfermera para que te deje de doler pronto.

Un vínculo para toda la vida

Dar pecho es una de las maneras más bonitas de disfrutar la cercanía con tu bebé.

No hay mayor sentimiento como madre que saber que estás ayudando a que tu bebé crezca sano con tu leche. ¡Es un regalo para toda la vida!

Como sacar leche con la mano

Sacar leche con la mano te ayuda a producir más leche y te mantiene cómoda. ¡Y es fácil de aprender!

1

Ponte una compresa tibia

Coloca una toalla tibia sobre tus senos para ayudar a que baje la leche.

2

Masaje suave

Usa las yemas de los dedos para darte masaje en todo el pecho. Esto ayuda a que fluya la leche.

3

Coloca tus dedos uno de cada lado

Coloca tu pulgar encima del área oscura del pezón y tu dedo índice debajo.

4

Rueda hacia el pezón

Presiona tus dedos hacia tus costillas. Luego ruédalos hacia tu pezón.

5

Gira y repite

Mueve tus dedos hasta encontrar el lugar donde la leche fluye mejor.



Maneras en que usted (su campeón) ¡puede ayudar a mamá!

Como campeón de mamá, usted juega un papel importantísimo en lograr que la lactancia funcione. Aunque mamá es la que alimenta al bebé, ¡ella y el bebé le necesitan para todo lo demás!

- **Ayude a que mamá se prepare.** Tranquilice al bebé o traiga una compresa tibia para ayudar a que fluya la leche.
- **Cuente los pañales mojados y sucios.** Para el tercer día, el bebé debe tener por lo menos tres pañales sucios por 24 horas.
- **Dele la leche de mamá al bebé.** ¡No es difícil! Puede usar una cuchara o gotero para darle esa leche al bebé.

Asegúrate que el bebé esté tomando suficiente leche

• Cuenta los pañales mojados y sucios:

Día 1 – al menos 1 mojado y 1 sucio

Día 2 – al menos 2 mojados y 2 sucios

Día 3 – al menos 3 mojados y 3 sucios

• Deja que mame hasta que termine solo

• Dale el pecho 8-12 veces cada 24 horas

Tu guía visual

Usa tu aplicación para celular Coffective para ver imágenes de otras formas de asegurar una buena producción de leche.

¿No tienes la aplicación?

¡Búscala en la tienda de aplicaciones para comenzar!

