

Kids deserve the best.

Consejos útiles y diario de amamantamiento

- Dese masaje en las mamas antes y durante el amamantamiento o la extracción de leche para incrementar la salida de la leche.
- Si su bebé únicamente se alimenta de una mama o se alimenta escasamente de ambas, extráigase leche después de amamantarlo.
- Si su bebé recibe un complemento en lugar del amamantamiento o luego de éste, extráigase leche de ambas mamas.
- Durante los primeros días y el período de crecimiento rápido (generalmente a las 2 - 3 semanas, a las 6 y a las 12 semanas) los bebés pueden querer amamantar cada hora.

Fecha: _____

| Hora del día | Hora de amamantamiento | Minutos en la mama derecha | Minutos en la mama izquierda | Pañales mojados | Heces (color) | Otros complementos suministrados |
|--------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------|---------------|----------------------------------|
| 12:00 a.m. | | | | | | |
| 1:00 a.m. | | | | | | |
| 2:00 a.m. | | | | | | |
| 3:00 a.m. | | | | | | |
| 4:00 a.m. | | | | | | |
| 5:00 a.m. | | | | | | |
| 6:00 a.m. | | | | | | |
| 7:00 a.m. | | | | | | |
| 8:00 a.m. | | | | | | |
| 9:00 a.m. | | | | | | |
| 10:00 a.m. | | | | | | |
| 11:00 a.m. | | | | | | |
| 12:00 p.m. | | | | | | |
| 1:00 p.m. | | | | | | |
| 2:00 p.m. | | | | | | |
| 3:00 p.m. | | | | | | |
| 4:00 p.m. | | | | | | |
| 5:00 p.m. | | | | | | |
| 6:00 p.m. | | | | | | |
| 7:00 p.m. | | | | | | |
| 8:00 p.m. | | | | | | |
| 9:00 p.m. | | | | | | |
| 10:00 p.m. | | | | | | |
| 11:00 p.m. | | | | | | |

| Signos de buen amamantamiento | Buen posicionamiento y prendimiento |
|--|--|
| ➤ El bebé se alimenta entre 8 y 12 veces en 24 horas. | ➤ El bebé se gira con la pancita hacia la panza de la madre. |
| ➤ Se alimenta bien durante 10 minutos o más en la primera mama. Termina con la primera mama antes de que se le ofrezca la segunda. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ El bebé se prende profundamente, tomando ½-1" de la aureola. ➤ Los labios del bebé están rebordeados y el mentón toca la mama. ➤ El oído y la sien del bebé se mueven mientras succiona. |
| ➤ Moja 6 pañales por día. | ➤ Tiene arrebatos prolongados de succión. Se escucha cuando el bebé traga. |
| ➤ Hace 2 o más heces arenosas de color amarillo durante 24 horas. | ➤ Las mamas están más suaves después del amamantamiento. |
| ➤ El bebé aumenta de peso. | ➤ El bebé está satisfecho después de amamantar. |

Llame al Servicio de Control de la Lactancia de CHW si tiene alguna pregunta o inquietud con respecto al amamantamiento de su bebé al 414-266-1757.