



Información para familias que amamantan

# ¡Enhorabuena por el nacimiento de tu bebé!

Aquí hay algunos consejos básicos para tener en cuenta durante las primeras semanas.

**Pañales mojados: 6+ al día**

**Heces: 3+ al día**

**Tomas: Al menos 8 veces, según las señales del bebé, durante las 24 horas los primeros 2-3 meses.**

## Signos de tomas adecuadas

- Sentir una sensación de tirón profundo y fuerte, pero sin dolor agudo.
- Succiones consistentes con pausas breves.
- Escuchar degluciones (después de que baje la leche).
- El agarre es fácil.
- Succión vigorosa al pecho.
- Los pechos están más blandos tras la toma.
- Ver leche en la boca de tu bebé.
- Sentir el reflejo de eyección o ver cambios en el ritmo de succión del bebé.
- Pañales mojados y con heces suficientes.
- Pérdida de peso mínima durante los primeros días.
- El bebé recupera el peso del nacimiento en 2 semanas y gana  $\frac{3}{4}$  a 1 oz diaria después (unos 20-30 gr al día).



## Signos de tomas pobres

- Sentir dolor durante las tomas.
- Bebe somnoliento.
- Succión inconsistente, débil, desorganizada.
- Dificultad para el agarre y para permanecer enganchado.
- Chasquidos en la boca del bebé.
- Tomas largas (más de 20-25 minutos en cada lado).
- Tomas poco frecuentes (el bebé no se despierta para mamar al menos cada 3 horas).
- El bebé no está satisfecho al final de la toma.
- Ingurgitación.
- Pocos pañales mojados y con heces.
- Pérdida de peso rápida o excesiva (más del 7-10%) durante los primeros días.
- No ha recuperado el peso del nacimiento a las 2 semanas.
- Pérdida de peso lenta después (menos de  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  oz al día; 15 a 20 gr al día).



La información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. Ni pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional. Busque siempre el consejo de su profesional de la salud de referencia para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore buscarlo debido a algo que haya leído en este folleto. Siéntase libre de duplicar según la licencia de creative commons CC BY-ND. Lactation Education Resources 2021.