

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	Volumen de leche extraída
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 en 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.