



LOS PRIMEROS MESES

SEMANAS DOS A CUATRO

Dar el pecho se vuelve más fácil a medida que usted y su bebé aprenden. Su pecho o sus senos se sentirán más suaves, pero todavía estará produciendo toda la leche que su bebé necesita.

A medida que su bebé crezca y cambie, habrá momentos en los que querrá comer más a menudo durante uno o dos días. Esto es normal y no es una señal de que no tiene suficiente leche. A menudo habrá momentos en los que crecerá más rápido.

Desde la semana 2 a la 4, los y las bebés continúan comiendo durante todo el día y la noche. El o la bebé necesita seguir tomando el pecho con frecuencia para ganar un buen peso y para que usted produzca un suministro de leche abundante.

Tome un multivitamínico.

Es normal el popó frecuente y utilizar de 6 a 8 pañales al día.

Si le preocupa el aumento de peso, llame a WIC y pregunte si puede llevar a su bebé a un control de peso.

¿Necesita más información? Pregunte a WIC sobre:

- Volver al trabajo
- Extraer leche
- Suministro de leche
- Recomendaciones sobre la vitamina D
- Nutrición para usted
- Cualquier duda que tenga

ALIMENTACIÓN AGRUPADA

Puede ser normal que su bebé esté quisquilloso/a por la noche y puede querer muchas comidas pequeñas seguidas.

Esto se denomina alimentación agrupada y es un patrón muy normal. Las alimentaciones muy seguidas preparan a su bebé para que duerma más por la noche.



MESES DOS A TRES

Es posible que su bebé comience a adaptarse a una rutina más regular y que dar el pecho sea cada vez más fácil. Usted y su bebé están aprendiendo juntos. La leche sigue siendo todo lo que su bebé necesita para un buen crecimiento y desarrollo.

Es posible que no haya mucho goteo y que su pecho o sus senos se sientan suaves la mayor parte del tiempo a medida que se adaptan a la alimentación. No se preocupe: su cuerpo continuará produciendo leche a medida que su bebé se alimenta.

A medida que su bebé crezca, los pañales mojados aumentarán, y la cantidad de popó puede disminuir, a veces hasta una vez al día o incluso una vez a la semana.

Su bebé puede dormir más por la noche; sin embargo, la mayoría de los y las bebés no dormirán toda la noche. Es posible notar signos de que sus dientes empiezan a salir, como babear o masticar su mano. Esto es normal y no debe afectar la lactancia.



SALIR DE CASA

Salir es fácil porque su bebé toma leche de pecho. Todo lo que necesita es un pañal y tal vez un cambio de ropa adicional para su bebé. Tenga en cuenta que la ley de Minnesota otorga a cualquier persona el derecho a dar el pecho en cualquier lugar en público.

Llame a WIC, a su especialista en lactancia o a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la lactancia.

Aprender a amamantar >



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.