

# Los Primeros 10 Días (First 10 days)



¿Qué la motiva a usted darle el pecho al bebé? Quizás quiere hacerlo para la salud. También, darle el pecho al bebé es un tiempo especial que solamente usted puede compartir con su bebé. A continuación se presentan algunos consejos que le ayudarán durante los primeros 10 días.

## EL DÍA 1

Algunos bebés aprenden a alimentarse con el seno pronto. ¡Otros no! Si su bebé no puede, pida ayuda en el hospital. Alguien puede enseñarle cómo extraer su leche y ofrecérsela a su bebé con taza o cucharita. De esa manera, puede alimentar a su bebé mientras aprende. Tenga paciencia. No toma mucho tiempo.

### Pida “no biberones por favor.”

Se le dificulta más a su bebé aprender a alimentarse con el seno cuando se le da el biberón. Los bebés aprenden una manera diferente de comer desde el principio. Espere hasta que su bebé tenga por lo menos 4 semanas. Los chupetes pueden ser un problema también si su bebé no está alimentándose bien con el seno o tiene succión floja. Espere unas semanas antes de usarlo.

### Déle el seno al bebé entre la primera hora del parto o la segunda, si es posible.

Entre más pronto su bebé empiece a alimentarse con el seno, más pronto aprenderá a hacerlo bien. Déle el pecho después del parto cuando su bebé está más alerta. Las medicinas para el dolor como los bloqueos epidurales pueden hacer que su bebé esté soñoliento y menos dispuesto de alimentarse con el seno. Entre más temprano durante el parto usted reciba la medicina y más veces la reciba, más soñoliento estará el bebé.

### Trate de darle el seno al bebé por lo menos 6 veces el primer día.

Después del nacimiento, su bebé puede dormir 6 horas o más. Esto es normal. Después de este período de dormir, empiece dándole el pecho cada 3 horas. Despierte a su bebé para comer si duerme más de 3 horas entre alimentaciones.

### Déle el seno al bebé cuando se empiece a despertar. No espere hasta que empiece a llorar.

Un bebé llorando se alimenta con el seno con mas dificultad que un bebé tranquilo. Deje que su bebé duerma en su habitación para que así usted pueda responder a las señales tempranas que indican que está listo para comer:

- Empieza a abrir mucho la boca.
- Se mueve mucho y hace sonidos ligeros.
- Sus párpados se mueven rápidamente.
- Se pone la mano en la boca.

## LOS DÍAS 2-3

### ¿Cuántas veces debo darle el seno al bebé?

Déle el pecho al bebé de 8 a 12 veces en 24 horas (cada 1½ a 3 horas). Siga respondiendo a las señales tempranas de que está listo para comer. Despierte a su bebé para darle el pecho si tarda más de 3 horas durante el día para alimentarse o 5 horas durante la noche.

### ¿Cómo puedo asegurarme de que mi bebé esté comiendo lo suficiente?

Puede saber que su bebé está comiendo suficiente cantidad de leche llevando la cuenta de los pañales (Pampers) sucios. Su bebé debe tener de 2 a 3 pañales sucios al día. El primer día, aparecerán muy oscuros (como la brea). Pronto cambiarán de color (de negro/castaño a castaño/amarillo). El cambio de color durante días 2-3 es un buen señal que su bebé está comiendo lo suficiente. También, el evacuar excremento oscuro le ayudará a su bebé a evitar que desarrolle la ictericia.

### ¿Es normal sentirse incómoda mientras el bebé se alimenta?

Usted puede sentir algo parecido a los calambres de la menstruación mientras su bebé se alimenta con el seno. Esto es normal. La lactancia ayuda a reducir su matriz y allanar su estómago. Esto pasará pronto. También se le pueden poner incómodos los pezones. Esto debe pasar en unos días. Cuando su bebé toma el seno, puede sentir un ligero estirón, pero no debe doler. Si le duele, pida ayuda para que la lactancia sea cómoda.

### ¿Cuál debe ser la apariencia de mi leche?

Su primera leche, conocida como ‘colostró’, se produce en pequeñas cantidades al principio. El colostró puede tener una apariencia amarilla y espesa. Esto es normal. Colostró es como la primera vacuna para su bebé y ayuda a proteger contra las enfermedades. Es tan rico y saludable que su bebé solamente necesita un poco. Su bebé no necesita la fórmula después de una alimentación.

## LOS DIAS 4-7

Los senos se me llenan y se ponen incómodos. ¿Qué hago?

Su leche madura vendrá en 3 a 5 días. Los senos se le agrandarán y se le pondrán firmes. Si su bebé tiene dificultad para tomar el pezón, primero aplique una compresa o toalla húmeda y tibia al seno. Después, dé masaje a sus senos para extraer un poco de leche. Esto hará que el seno se vuelva más suave para que el bebé pueda tomarlo.

### ¿Cuál debe ser la apariencia de mi leche?

Su leche madura no tendrá la apariencia del colostro ni de la fórmula. Es más aguosa. Esto es normal. La apariencia de su leche seguirá cambiando para satisfacer las necesidades de su bebé.

### ¿Cuántas veces debo darle el seno al bebé?

Déle el pecho de 8 a 12 veces en 24 horas. Puede alimentarse cada 1½ a 3 durante el día y la noche o más frecuentemente durante el día y menos durante la noche. Despierte a su bebé si tarda para comer más de 3 horas durante el día o más de 5 horas durante la noche. Siga notando las señales tempranas de que el bebé tiene hambre.

### ¿Cómo puedo asegurarme de que mi bebé está comiendo lo suficiente?

¡Lo que entra tiene que salir! Siga llevando la cuenta de los pañales sucios. Su bebé ensuciar 4-10 pañales en 24 horas. Deben parecer amarillos y suaves (o un poco líquido) y parecer como si tuvieran ‘semillitas.’ Si su bebé tiene menos de 2-4 pañales sucios o si el color no ha cambiado a amarillo, pida ayuda. (Nota: Cuando su bebé empiece a crecer, ensuciará menos pañales.)

### ¿Cómo puedo descansar?

¡Pida ayuda con las tareas de la casa! El cuidar de sí misma y del bebé es lo que usted debe hacer. Deje que otras personas se encarguen de la casa y de sus otros hijos. Para descansar más, ponga la cuna junto a su cama. Es posible que usted se duerma con su bebé aún si no intenta hacerlo. A continuación se presentan algunos consejos de seguridad que explican cómo puede proteger a su bebé cuando lo esté alimentando o cuando lo esté sosteniendo en la cama. Estas precauciones reducirán el riesgo de SMIS (Síndrome de Muerte Infantil Súbita o ‘SIDS’, en inglés), atrapamiento o extendizamiento (sobrecostamiento) y se deben seguir en *todos* los bebés que sean alimentados con leche materna o fórmula.

- Asegúrese de que el colchón sea firme, y que no sea un colchón suave o un ‘colchón de agua’.
- No alimente a su bebé ni descansen juntos si están acostados en una manta de pelusa, un sofá, una silla inclinada o una almohada. (Nadie debe alimentar a su bebé ni descansar con el bebé en un colchón o superficie suave si existe el riesgo de que los dos se puedan quedar dormidos juntos).
- Asegure que las sábanas estén bien ajustadas en el colchón.
- Quite cualquier objeto suave, como almohadas, frazadas o cobijas que estén cerca de la cara del bebé.
- No deje que haya espacio entre la cama y la pared en donde el bebé se pueda quedar atrapado.
- Nunca use ropa con cordones o cintas o listones que podrían estrangular al bebé.
- Coloque al bebé en su espalda y no en su estómago.
- No vista a su bebé con ropa excesiva. El bebé no debe sentirse caliente cuando lo toca.
- No alimente ni se acueste con su bebé en la cama cuando fume, consuma alcohol, drogas o tome medicina que la haga estar soñolienta. No acueste al bebé con otros niños.

## LOS DIAS 7-10

### ¿Qué hago si los senos se me ponen menos firmes que antes? ¿Estoy perdiendo mi leche?

Los senos se le pueden poner menos llenos y firmes debido al hecho de que la inflamación está disminuyendo. Esto es normal. Todavía tiene suficiente leche. Siga llevando la cuenta de los pañales sucios. Puede asegurarse de que está comiendo suficiente cantidad de leche si tiene 2-4 pañales sucios (de color amarillo) cada día. (Nota: Cuando su bebé empiece a crecer, ensuciará menos pañales.)

### ¿Porque mi bebé quiere comer todo el tiempo?

Los bebés pasan por periodos de rápido crecimiento a las edades de 10 días, 3 semanas, 6 semanas y 3 meses. Durante un periodo de rápido crecimiento su bebé puede estar más molesto y puede alimentarse más veces. Esto es normal. Duran solamente unos cuantos días.

### ¿Cómo puede descansar más ?

Siga pidiendo ayuda. También recuerde de comer y beber lo suficiente. Necesita ayuda ahora más que nunca. Descanse cuando su bebé descansa.



