

Un bebé recién nacido sano

- Se despierta para alimentarse de 8 a 15 veces en 24 horas
- Defeca (la materia fecal del bebé lactante es blanda o líquida)
Materia fecal negra durante los 2 primeros días
Materia fecal verde durante los 2 días siguientes
Materia fecal amarilla para los 5 ó 7 días posteriores al nacimiento (3 o más defecaciones por día o un pañal lleno)
- Hace pis y defeca la misma cantidad de veces
(el bebé puede hacer pis y defecar en el mismo pañal)
- Comienza a aumentar de peso después del día 4 ó 5
(controle el peso sin ropa una vez, 2 a 3 días después de llegar a su hogar luego de abandonar el hospital)



Foto: Roni Chas

Ayuda gratuita para la lactancia:

WIC: 215.978.6100

Consejo Asesor para Madres Lactantes

(Nursing Mothers' Advisory Council): 215.572.8044

Departamento de Salud (Department of Health) de Filadelfia:

1.800.986.2229 **TTY:** 1.877.232.7640

Líneas de atención hospitalaria:

Hahnemann: 215.762.3908

Pennsylvania: 215.829.3644

Thomas Jefferson: 215.955.6665

University of PA: 215.662.2361



1101 Market Street | 9th Floor | Philadelphia PA 19107

Tel: 215.685.5225 | Fax: 215.685.5257 | www.phila.gov/health



Mi plan de lactancia

* Una guía para prepararme para amamantar a mi bebé



Mi función es estar cómoda y ofrecer mi seno. La función de mi bebé es ser amamantado.



Antes de que nazca mi bebé:

- Hablaré sobre el amamantamiento con una mujer que haya disfrutado hacerlo.
- Miraré cómo amamantan otras mujeres.
- Asistiré a una clase sobre amamantamiento o parto.
- Comentaré a toda mi familia que estoy amamantando.
- Buscaré a una persona que me ayude con las tareas domésticas durante una semana después de que llegue a mi hogar con mi bebé recién nacido.

En el hospital:

- Llevaré a una persona para que me acompañe en el trabajo de parto.
- Informaré a cada enfermero, médico y partera que amamantaré.
- Mantendré a mi bebé en contacto con mi piel, junto a mi corazón, lo antes posible después del parto.
- Observaré cómo mi bebé busca mi seno y comenzaré a amamantarlo.
- Sostendré a mi bebé cerca para que vea mi rostro. A los bebés les encanta mirar rostros.
- Pediré ayuda si tengo problemas para amamantar.

Después de que nazca mi bebé:

- Tendré al bebé en mi habitación todo el tiempo, para poder ver cuando necesite ser amamantado.
- Sostendré a mi bebé la mayor cantidad de tiempo posible. Los bebés desean ser amamantados cuando pueden sentir y oler a sus madres. Sostener a mi bebé junto a mí es lo mejor para aprender a amamantar.
- ¡Amamantaré! Es posible que mi bebé desee ser amamantado de 8 a 15 veces en 24 horas. Puedo evitar que la piel de mi bebé se torne amarilla si le amamanto esa cantidad de veces.
- Aprenderé a sacar leche de mi seno con la mano. La colocaré en una cuchara y se la daré a mi bebé.
- Intentaré amamantar de pie.
- Esperaré 2 semanas antes de dar biberones o chupones/chupetes a mi bebé.
- Me negaré a darle fórmula.
- Pediré ayuda si siento dolor o tengo preguntas durante el amamantamiento o después de este.

