

Coalición del Condado de Santa Cruz para Promover el Dar Pecho

Misión:

La Coalición se ha unido para lograr los Objetivos Nacionales de Salud sobre la alimentación de pecho fomentando actitudes favorables, políticas e imágenes en la comunidad, así como promoviendo la educación y prácticas de apoyo de la alimentación de pecho entre mujeres y sus familias, profesionales de la salud y promotores de la alimentación de pecho.

Para más información llame al:
(831) 454-5477

Esta guía fue preparada por Alianza para la Salud-Central Coast Alliance for Health y por la Coalición del Condado de Santa Cruz para Promover el Dar de Pecho. (Gracias especialmente a La Leche League y a la Coalición de Alimentación de Pecho de San Diego)

Los recursos enunciados en esta guía son para su información al hacer sus decisiones sobre su salud. Se han hecho todos los esfuerzos para tener una lista completa.

Para adiciones, cambios o copias extras, por favor
Comuníquese al:
(831) 457-3850 ext. 4441

Condado de Santa Cruz

Guía de Alimentación de Pecho y Servicios de Apoyo



Para mujeres y personas que las apoyan

Revisado julio de 2001

**Miembros de la Coalición
del Condado de Santa Cruz
para Promover el Dar Pecho**

The Birth Network

*Escuela de Enfermería, Nutrición y Educación de la Niñez de
Cabrillo College
(Cabrillo College School of Nursing, Nutrition and Early
Childhood Education)*

*Programa de Mujeres de la Agencia de Servicios de Salud del
Condado de Santa Cruz*

*Alianza para la Salud de la Costa Central
(Central Coast Alliance for Health)*

Hospital Dominican

La Leche League

*Consejo para Madres Lactantes del Condado de Santa Cruz
(Nursing Mothers Counsel)*

*Centro de Maternidad y Cirugía Sutter
(Sutter Maternity and Surgery Center)*

Hospital de Watsonville

Programa WIC

*Profesionales de la salud y activistas
de la alimentación de pecho*

Notas

Ud. Encontrará A Dentro

Dar pecho es lo mejor para la mamá y el bebé	4
Algunas cosas que hacer mientras está embarazada	5
Dónde encontrar ayuda:	
clases para dar pecho / preparación para el parto	6
teléfonos de apoyo	8
grupos de apoyo	9
educadoras profesionales de la alimentación de pecho	9
bombas extractoras de leche materna	11
beneficios de apoyo para la alimentación de pecho para los miembros de La Alianza para la Salud (Central Coast Alliance for Health)	13
Cómo saber si su bebé está tomando suficiente leche	14
Información sobre:	
haciendo un plan para dar pecho	18
¿usando leche materna y fórmula?	20
una guía de referencia	23
notas (páginas en blanco)	25

¡Dar pecho es lo mejor para la mamá y el bebé!

Notas

¿Porqué? La leche materna...

- ♦ Le ayuda a proteger a su bebé contra enfermedades e infecciones.
- ♦ La hace a usted sentirse mejor.
- ♦ Es gratis y fácil de proveer.
- ♦ La leche materna hace que sus bebés crezcan fuertes y sanos.



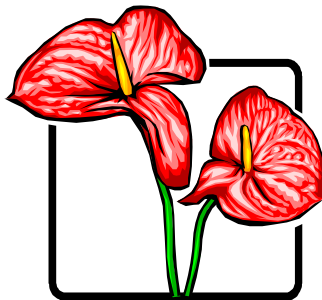
Puede tomar tiempo para aprender juntos.
Por favor pida ayuda.

Lo que hay de cierto es...

- ♦ La leche materna es el alimento mejor para su bebé hasta la de edad de 1 año.
- ♦ La fórmula no protege a los bebés contra enfermedades como lo hace la leche materna.
- ♦ La mayoría de las mamás de hoy prefieren dar pecho.
- ♦ Todos los bebés por naturaleza, quieren tomar pecho.
- ♦ La mayoría de las mujeres en los Estados Unidos prefieren dar pecho
- ♦ En la mayoría de los casos está bien si la mamá da pecho aunque esté tomando medicinas. Pídale más información a su doctor o uno de los recursos que aparecen aquí.

Una Guía de Referencia

Nurture	722-8780
Kathryne Rockwood, RN, BSN, IBCLC	662-9235
Sutter Lactation Center Sutter Maternity and Surgery Center 2900 Chanticleer Ave., Santa Cruz	477-2229
Anne Wasserman, IBCLC	426-2145
Watsonville Hospital Outpatient Perinatal Services	763-6015
WIC (programa de nutrición) 1105 Water St., Santa Cruz , CA	426-3911
18 West Lake Ave, #A, Watsonville, CA	722-7121
WIC Regalo de Amor 18 W. Lake Ave. Suite A Watsonville, CA 95076	722-7121 ext. 16



Algunas cosas que hacer mientras está embarazada

Ud. tiene opciones. Aunque tenga otros niños que no tomaron pecho usted puede darle pecho a este niño. Obtenga apoyo ahora mismo, mientras está embarazada, para ayudarlo a tomar la mejor decisión para usted.

¿Cómo?

- ◆ Utilice esta guía para buscar donde le pueden ofrecer la información que Ud. necesita.
- ◆ Asista a todas sus citas y clases prenatales. Aun si usted está sana y ha tenido bebés sanos, el cuidado prenatal le ayuda a asegurarse que usted y su bebé estén bien de salud durante el embarazo.
- ◆ Pregúntele a su doctor sobre los servicios de apoyo abajo. ¡Son gratis!:
CPSP 454-4339
 (Programa de Servicios Prenatales Comprensivos).
Cuando está inscrita, hay muchas clases gratis dispuestas a usted. Vea las páginas 6 y 7 para ejemplos.
WIC 722-7121
 (Mujeres, Bebés, y Niños)
Vea la página 7 para detalles.
- ◆ Pida apoyo a sus familiares, a sus amigas y a los profesionales médicos para que usted aprenda como dar pecho.
- ◆ Haga un plan para dar pecho (vea la página 18).
- ◆ Déjele saber a su doctor que usted quiere dar pecho.

Dónde encontrar ayuda

Dar pecho es una parte natural de la vida que las mamás y los bebés aprenden a hacerlo juntos. Hay muchos lugares donde puede recibir ayuda.

Clases para Dar Pecho / Preparación para el Parto

Programa de Enriquecimiento Personal del Hospital Dominican (PEP)

462-7709

1555 Soquel Dr.

Santa Cruz, CA 95065

Servicios Prenatales del Hospital Dominican

457-7103 (Español) 462-7709 (Inglés)

610 Frederick St.

Santa Cruz, CA 95062

Son gratis para clientes de CPSP. Las clases son de 6-8 semanas o 1 sesión. Llame para pedir los horarios de las clases o para más información.

Servicios Perinatales para Pacientes Externos del Hospital de Watsonville

763-6015

75 Nielson Rd.

Watsonville, CA 95076

Son gratis para clientes de CPSP. Llame para pedir los horarios de las clases. Español e inglés.

The Birth Network

425-3373

www.birthnet.org

Clases de dar pecho.

Una Guía de Referencia

Yona Adams, RN, IBCLC 425-1723

The Birth Network 425-3373

Lili Wenzel Beggs, RN, IBCLC 477-2229
c/o Sutter Lactation Center

Centro de Educación para Salud Familiar 457-0334

Amy Denero, RN, CLE, IBCLC 426-7422

Servicios de Lactancia de Dominican Hospital 462-7862.

Dominican's Personal Enrichment Program (PEP)
1555 Soquel Dr. 462-7709
Santa Cruz, CA 95065

Dominican Hospital Prenatal Services 457-7103
610 Frederick St.
Santa Cruz, CA 95062

Family Health Education Center 457-0334
323 La Fonda Ave., Santa Cruz
(near Harbor High School)

La Leche League 425-3088

Janet Hoover Malo, LM, IBCLC 462-7862
c/o Dominican Hospital

Nursing Mothers Counsel 688-3954

¿Usando Leche Materna y Fórmula? (continuado)

Voy a regresar al trabajo o a la escuela.

Cuando sea posible, sacando leche con una bomba extractora cuando esté en el trabajo o en la escuela mantenga fuerte su leche para que pueda seguir dando pecho en casa.

Algunas madres encuentran un lugar privado o van a sus coches durante los descansos. Se puede guardar la leche para el bebé la próxima vez que está afuera. Busque página 11 – 12 para encontrar una bomba extractora para el pecho manual o eléctrica. Si no puede usar la bomba cuando trabaja, es posible que su bebé no puede seguir recibiendo pecho si da pecho mucho en casa con su bebé y solamente da fórmula cuando está fuera de casa.

Lo más que de pecho,
la más protección que recibe
el bebé de la leche materna.

¡Dar pecho totalmente por lo menos un año
hace que su bebé sea lo más sano posible!

Clases (continuado)

Centro de Lactancia Sutter

477-2229

Centro de Cirugía de Maternidad de Sutter

2900 Chanticleer Ave.

Santa Cruz, CA 95065

Solamente en inglés. Un centro de lactancia de servicio completo para todos los residentes del condado. Grupos gratuitos de apoyo para nuevas madres y clases individuales y en grupos. Llame para pedir los horarios y cuotas.

WIC (Mujeres, Bebés y Niños) Programa de Nutrición

426-3911

722-7121

1105 Water St.

La Manzana Ct.

Santa Cruz, CA 95062

18 West Lake Ave., Suite A

Watsonville, CA 95076

Programa gratis de clases sobre la alimentación de pecho, clases de nutrición, cupones de alimentos y rentas de bombas extractoras de leche materna para mujeres embarazadas, que estén dando pecho y para mujeres con niños de 5 años de edad y menores que sean elegibles. Llame para requisitos de elegibilidad. (Español e inglés)

Centro de Educación para Salud Familiar

457-0334

Gratis a los clientes de CPSP. Cuotas según los ingresos para clases de preparación para el parto, repaso de la clase para el parto y clases de salud para infantes que incluyen conocimientos básicos de la alimentación de pecho. (Español e inglés)

Liga La Leche

425-3088

www.prairienet.org/lli/WebSantaCruzCa.html

Solamente en inglés. Ofrece clases de dar pecho y información cada mes. Llame el número que aparece arriba para mas información.

Clases (continuado)

Nurture

722-8780

100 Primrose Lane
Corralitos, CA 95076

Solamente en inglés. Cuotas según los ingresos para clases de preparación para el parto, apoyo para el parto e información y apoyo sobre la alimentación de pecho. No se le negarán los servicios a nadie por falta de recursos para pagar. Clases disponibles en Santa Cruz.



Teléfonos de Apoyo para la Alimentación de Pecho (Apoyo de Madre a Madre)

Consejo para Madres Lactantes

688-3954

Cuenta con una línea gratis de apoyo que proporciona una lista de voluntarias locales capacitadas que han dado pecho y que ofrecen información y consejo gratis por teléfono. Usted puede llamar para inscribirse antes de dar a luz. También se hacen visitas a domicilio. (Español e inglés)

Liga La Leche

425-3088

Llame a la línea de referencia local que le ofrece consejería telefónica sobre la alimentación de pecho. También ofrece referencia a asistentes privadas para antes y después del parto. Solamente en inglés).



¿Usando Leche Materna y Fórmula? (continuado)

¿Tiene una de las siguientes preocupaciones?

No tengo leche suficiente o mi bebé no está satisfecho.

Nuestros cuerpos naturalmente producen suficiente leche que necesitan nuestros bebés. Lea páginas 14–16 para saber si su bebé está recibiendo suficiente leche. Si la duración de cada alimentación no sea suficiente larga o las alimentaciones no sean frecuentes o está dando biberón en vez de dar pecho, resulta que su cuerpo produce menos leche.

Mi bebé no quiere o no le gusta mi leche.

Lo que parece que a su bebé no le gusta su leche puede ser que no está agarrando bien a su pezón. Si ya está dándole biberón, puede ser que su bebé esté confundido entre como chupa el biberón que del pecho. No funcionan lo mismo.

Me duelen los pezones o el pecho.

Dar pecho no debe ser doloroso. Usualmente sólo tiene que cambiar como agarra a su bebé cuando está dando pecho para aliviar a los pezones. Una consejadora de la alimentación de pecho le puede mostrar como hacerlo (página 9). El pecho sensible es común algunas días después de que nazca su bebé. Usando el biberón sólo hace peor al problema.

No tengo tiempo de dar pecho.

Cuando cumple su bebé por lo menos un mes, otra persona puede darle el biberón de vez en cuando (2–3 veces por semana). Es mejor que le de leche materna en biberón que la fórmula. Mire páginas 11–12 para encontrar una bomba extractora cómoda y fácil de usar.

¿Usando Leche Materna y Fórmula?

Debe saber:

- ◆ Usando la fórmula reduce los gran beneficios que su bebé recibe de la leche materna.
- ◆ La más fórmula que le da a su bebé, menos leche materna recibe, y menos protección contra infecciones tendrá.
- ◆ Con el uso de fórmula hay más enfermedades como gripe, virus, infecciones de los oídos, diarrea, obesidad problemas dentales, cólico, estreñimiento, anemia, asma , y alergias.
- ◆ Una consejadora de alimentación de pecho le puede ayudar .

Bebés crezcan mejor con la leche materna solamente. A veces, hay malos entendidos que hacen que las mamás piensen en usar fórmula. Algunas madres piensan que deben usar las dos.

Una consejadora de la alimentación de pecho le puede ayudar con sus problemas y darle la información que necesita. Páginas 9 y 10.

¡Dar pecho NO debe ser doloroso!

Grupos de Apoyo para la Alimentación de Pecho

WIC

426-3911
1105 Water St.
Santa Cruz

722-7121
18 West Lake Ave, #A,
Watsonville

Grupo gratuito de apoyo entre compañeras para clientes del WIC, durante y después del embarazo. (Español e inglés)

Centro de Educación para Salud Familiar

457-0334

323 La Fonda Ave.
Santa Cruz (cerca de Harbor High School)

Grupo de apoyo semanal para nuevas mamás y bebés (del nacimiento a 6 meses). Cuota según los ingresos de \$5 - \$10 por clase. Los jueves, de 12 :30 del día - 2:00 pm. Grupo gratuito de apoyo semanal para mamás adolescentes; cuidado de niños gratuito. Los viernes de. 4 -6 pm. (Español e inglés)

Servicios de Lactancia del Hospital Dominican 462-7862

Grupo de apoyo para dar pecho cada otra jueves, 3:30 – 5 p.m. en la clínica pediátrica.

Educadoras Profesionales de la Alimentación de Pecho

Estos proveedores le pueden ayudar con problemas de alimentación de pecho. Existen diferentes tipos de certificados de capacitación para educadoras y consejeras de la alimentación de pecho.

El término “IBCLC” es una clasificación que refiere a alguien que tiene experiencia más alta. Esta persona puede ayudar con problemas más complejos y puede ver a pacientes en su oficina o puede hacer visitas a casa. Para ayuda en su idioma (si no es inglés), pida un interprete.

Educadoras Profesionales de la Alimentación de Pecho (continuado)

Yona Adams, RN, IBCLC Habla inglés y español	425-1723
Lili Wenzel Beggs, RN, IBCLC Sutter Lactation Center	477-2229
Amy Denero, RN, CLE, IBCLC	426-7422
Janet Hoover Malo, LM, IBCLC Dominican Hospital	462-7862
Anne Wasserman, IBCLC	426-2145
Kathryne Rockwood RN, BSN, IBCLC	662-9235
Consejo para Madres Lactantes <i>Algunas voluntarias también son educadoras certificadas sobre la lactancia (CLC).</i>	688-3954
WIC Regalo de Amor 18 W. Lake Ave. Suite A Watsonville, CA 95076	722-7121 ext. 16

Sin cita, M, W, F 8 a.m. – 12 mediodía. (El horario puede extender. Llame para mas información) Ayuda de educadoras certificadas sobre la lactancia (español y inglés).



Haciendo Un Plan para Dar Pecho, continuado

- Si nos tienen que separar, quiero que alguien me traiga al bebé para dar pecho.
- Si mi bebé no puede tomar el pecho por alguna razón médica, quiero que se me enseñe a sacarme la leche hasta que el bebé esté listo.
- No quiero que mi bebe chupe un chupador.
- Otras preferencias:

En casa con su bebé

¿Cómo recibirá ayuda con la alimentación de pecho una vez que esté en casa?

Por ejemplo, visita a domicilio de una enfermera; ayuda telefónica de madre a madre; grupos de apoyo; asistente privada para antes y después del parto; educadora de alimentación de pecho; doctor.



Haciendo Un Plan para Dar Pecho

Estas son algunas preguntas que usted debe hacerse para prepararse a dar pecho. Para la mayoría de las madres, dar pecho resulta mejor cuando se tiene alguna de ayuda y apoyo.

Mientras que está embarazada

1. ¿Quiénes son las personas que la van a apoyar?
Por ejemplo, compañero, esposo, mamá, hermana, tía, amiga).
-

2. ¿Dónde va a aprender sobre la alimentación de pecho durante su embarazo?

Por ejemplo, en WIC, CPSP, clases de preparación para el parto o con una enfermera educadora, partera, doctor, otras madres que estén dando pecho.

Antes del nacimiento

Preguntas que hacer y cosas que debe pedir a su doctor, partera, enfermera o a otras personas que le vayan a ayudar en el parto.

- Quiero dar pecho a mi bebé inmediatamente después del nacimiento.
- Si me hacen cesárea, quiero dar pecho a mi bebé tan pronto como sea posible.
- Quiero ayuda para ayudar a mi bebé a tomar bien el pezón.
- Quiero estar en el mismo cuarto del hospital con mi bebé.
- No quiero que a mi bebé se le dé nada de fórmula.
- Quiero dar pecho a mi bebé cuando ella o él quiera tomarlo.

Bombas Extractoras de Leche Materna

Clases:

Manuales, eléctricas o de baterías

Propósito:

Sacar la leche materna para uso más tarde. El usar una bomba le ayuda a la mamá a continuar produciendo leche cuando el bebé y ella estén separados por algún motivo. La leche materna se extrae y se guarda cuidadosa mente en Biberones, en el refrigerador, para que el bebé pueda alimentarse en estos casos.

Razones:

El bebé nació prematuramente.

El bebé no puede tomar el pecho inmediatamente después del parto.

La mamá tiene que regresar al trabajo o a la escuela.

La mamá necesita estar lejos del bebé a la hora de los alimentos del bebé.

Consulte con su plan de salud antes de comprar a rentar una bomba extractora para informarse sobre lo que cubre su plan (Para miembros de la Alianza, vea la pagina 13)

Bombas para Rentar según los ingresos que tenga

Consejo para Madres Lactantes 688-3954

Nurture 722-8780

WIC (gratis para clientes del WIC)

Santa Cruz 426-3911

Watsonville 722-7121

Centros de Lactancia / hospitales (ventas y rentas)

Centro de Lactancia Sutter 477-2229

Medi-Cal. Sutter ofrece bombas gratis para rentar dependiendo de la necesidad y disponibilidad.

Servicios de Lactancia de Hospital Dominican 462-7862
Medi-Cal

Bombas Extractoras de Leche Materna (continuado)

Abastecedoras de Artículos Médicos / Farmacias (venta o renta)

Estos lugares no le enseñan cómo usar las bombas. Es mejor ponerse en contacto con uno de los teléfonos de servicios de apoyo en este directorio para pedir ayuda *antes* de comprar una bomba.

Apria Healthcare 425-5355 *Medi-Cal*

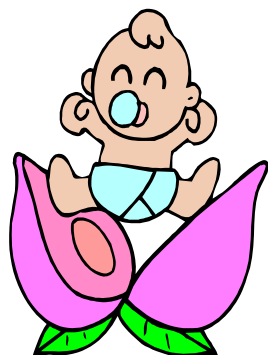
Care Home Medical Equipment 724-6900 *Medi-Cal*
— **disponible** solamente en Watsonville

Horsnyder's 423-2315 Santa Cruz *Medi-Cal*
724-2453 Watsonville

Longs Drug 426-7444 Santa Cruz *Medi-Cal*
457-2481 Westside Santa Cruz
438-4874 Scotts Valley
722-9454 Watsonville
475-6400 Capitola, on 41st
475-1421 Capitola, on Bay

Rite Aid Drug 688-6417 Aptos *Medi-Cal*
476-8282 Capitola
722-1782 Watsonville

Toys R Us 479-4296 Soquel



Llame al doctor de su bebé si:

- ◆ Su bebé se alimenta por poco tiempo o muy suavemente.
- ◆ La piel de su bebé está amarilla y si continúa poniéndose aún más amarilla.
- ◆ Usted tiene mucho dolor en sus pezones y no se le quita.
- ◆ Su bebé se molesta cuando le da el pecho o llora después de 1–2 minutos.
- ◆ Su bebé moja menos de 6 pañales al día.
- ◆ Su bebé ensucia muy poco los pañales o no los ensucia o sus evacuaciones son verdes y oscuras, como el moco nasal.
- ◆ Su bebé parece estar débil, cansado o no se interesa en comer.



Suficiente Leche (continuado)

DIAS 3 a 5, continuado:

- ♦ La leche escurrirá del otro pecho mientras alimenta al bebé puede oír a su bebé cuando esté tragando la leche puede ver leche en la boca del bebé.
- ♦ Su bebé ensuciará por lo menos 2 pañales al día (y probablemente más) que serán del color y consistencia de la mostaza.

DESPUÉS de 1 SEMANA:

Su bebé deberá estar haciendo lo siguiente:

- ♦ Tomar pecho cada 2 o 3 horas; de 8 a 12 veces en 1 día y noche.
- ♦ Tomar pecho por un lapso de 10 a 20 minutos cada vez que coma.
- ♦ Tomar la leche rápidamente durante su comida y debe estar contento después de comer.
- ♦ Aumentar peso de 4 a 7 onzas por semana (después de una ligera pérdida de peso en la primera semana).
- ♦ Volver a pesar lo que pesó al nacer después de 2 semanas.
- ♦ Mojar de color pálido de 6 a 8 o más pañales en 1 día y noche ensuciar de 4 a 12 pañales en 24 horas (en 1 día y noche).
- ♦ Ensuciar de 4 a 12 pañales en 24 horas (en 1 día y noche).
- ♦ Estar alerta con ojos expresivos.

Aproximadamente a las 2 semanas su bebé podrá pasar por una etapa de crecimiento rápido. El bebé pedirá que se le alimente más a menudo que cada 2 o 3 horas para tomar más leche. Después de 24 a 48 horas (de 1 a 2 días enteros) el bebé volverá a alimentarse cada 2 o 3 horas.

Algunos bebés a veces se alimentan más. Esto sucede cuando se alimentan más seguido que cada 2 o 3 horas por la tarde y noche, esto lo hacen para estar “llenos” para los períodos largos de tiempo (como de 4 horas) durante la noche.

Beneficios de Apoyo para la Alimentación de Pecho Para los Miembros de la Alianza para la Salud (Central Coast Alliance for Health)

Todos estos servicios son gratuitos y están disponibles en inglés y en español para los miembros de la Alianza. Si necesita ayuda para conseguir estos servicios, favor de llamar a 1-800-700-3870 ext. 4441.

Servicios Educativos Prenatales – Programa de Servicios Perinatales Comprensivos (CPSP)

Ofrece educación, consejo sobre nutrición, clases de preparación para el parto y otros servicios de apoyo además del cuidado médico durante y después del embarazo. Es recomendable ponerse en contacto con ellos tan pronto sepa que esté embarazada. No necesita referencia de su doctor. Llame al 454-4339.

WIC – Mujeres, Bebés y Niños

Programa para mujeres embarazadas, mujeres que estén dando pecho y para mamás y sus niños hasta de 5 años de edad. Ofrece cupones de alimentos, clases de nutrición y de alimentación de pecho y renta bombas extractoras de leche materna. Se da un certificado de regalo si se inscribe en el primer trimestre de su embarazo. Las madres que den pecho son elegibles para recibir más cupones de alimentos. Llame al 426-3911 o al 722-7121.

Visitas a Domicilio de la Enfermera

Una enfermera la visitará en su casa después de 1–2 días de haber regresado con su bebé. La enfermera responderá a sus preguntas y se asegurará que usted y su bebé estén saludables, también le ayudará con la alimentación de pecho, planificación familiar y a escoger a un doctor para su bebé. Recibirá una segunda visita más unos días después.

Beneficios para miembros de La Alianza (continuado)

(Visitas a Domicilio de la Enfermera, continuado)

Los artículos para la alimentación de pecho están cubiertos si usted tiene alguna necesidad médica. Estos incluyen la renta de las bombas para madres que tengan que regresar al trabajo. Hable con su proveedor médico o consejera de lactancia sobre como pedir estos artículos.

Bombas Extractoras de Leche Materna y otros artículos

Los artículos para la alimentación de pecho están cubiertos si usted tiene alguna necesidad médica. Estos incluyen la renta de las bombas para madres que tengan que regresar al trabajo. Hable con su doctor o consejera de lactancia sobre como pedir estos artículos.

Servicios de Intérprete

La Alianza puede ayudarle con servicios de intérprete en su idioma para servicios médicos, (incluye lenguaje americano para sordos)

**Llame a los Servicios al Miembro
al 457-3850 o 1-800-700-3874**

Cómo Saber Si Su Bebé Está Tomando Suficiente Leche

Su leche es suficiente para su bebé.

Cada mamá y su bebé forman una pareja diferente. Pero hay varias maneras generales de saber si su bebé está tomando suficiente leche materna.

Durante los primeros días, su bebé toma la “primera leche” llamada *calostro*. Es de color amarillo y viene antes de la leche blanca materna. Aunque parezca que no es mucha leche, la primera leche es la cantidad perfecta para el estómago de su bebé y suficiente para que el/ella crezca.

DIAS 1 a 2:

- ◆ El bebé está alerta por un rato por lo menos 2 veces al día; esto quiere decir que él/ella tiene los ojos expresivos y mira a su alrededor o a la cara de usted.
- ◆ El bebé quiere alimentarse cada 1 ½ a 3 horas.
- ◆ El bebé está tranquilo (duerme profundamente) casi siempre después de alimentarse.
- ◆ La orina del bebé es amarilla clara (del color de una limonada) y el bebé moja por lo menos 1 pañal en su primer día de vida, 2 pañales en su segundo día, 3 en su tercer día.
- ◆ El bebé ensuciará por lo menos 2 pañales al día.
- ◆ El color del excremento del bebé cambia de color oscuro a color mostaza claro entre 2 y 5 días después de nacer.

DIAS 3 a 5 :

Su leche normal le va a llegar. Usted *podrá* también notar que:

- ◆ Su pecho se siente lleno antes de dar pecho y suave después de hacerlo.
- ◆ Siente una sensación en sus pechos de que la leche le va “a bajar”.