

Dando Pecho: ¿Está el bebé recibiendo suficiente leche?

Una razón principal por la que las mujeres paran de dar pecho es por que piensan que el bebé no está recibiendo suficiente leche.

Signos de que su bebé está recibiendo mucha leche:

- El peso del bebé es la mejor manera de saber:
 - Pierde menos de 7% en los primeros 3-4 días
 - Gana 5-7 oz. por semana después del 5to día
 - Regresa a su peso al nacer para el 10-14 día
- Su bebé tiene 1-2 pañales sucios en los primeros 2 días, después por lo menos 4 pañales sucios cada día después del día 4. Las evacuaciones o excremento de dar pecho empiecen negras, se vuelven verdosas y luego amarillas y sueltas para la primera semana de edad.
- Su bebé tiene de 2-5 pañales mojadas al día en los primeros días. Para 5-7 días de nacido, su bebé tiene 6 a más pañales mojados por día.
- Usted alimenta a su bebé de 8 a 12 veces en un periodo de 24 horas. Dándole frecuentemente en las primeras 2 semanas aumenta la cantidad de leche que usted tiene y ayuda a que el bebé aprenda a tomar el pecho.
- Usted oye que su bebé traga cuando lo está alimentando.
- Su bebé está contento por 1½ a 2 horas entre cada vez que lo alimenta.
- Sus pechos están llenos antes de alimentarlo y suaves cuando el bebé termina.



Tips o consejos importantes:

- Aprenda la señales de hambre del bebé: pone sus manos en su boca, saca la lengua, voltea hacia su pecho, se mueve mucho.
- De pecho cuando su bebé demuestre las señales de hambre. No importa que tanto hace que le dió pecho la última vez.



- Usted va a producir más que suficiente leche perfecta aunque a usted se le pase una comida o siga una dieta imperfecta. No se lleve o recoja muestras de formula. Usted puede usarlas cuando su bebé no lo necesita. Esto reduce su producción de leche. En cambio, obtenga ayuda de La Liga de Leche (Illi.org) o de WIC.