

# Producir Leche

*es Fácil!*

## 10 Pasos para Producir Leche en Abundancia

### **1 Amamante con frecuencia, no formula.**

Mientras más frecuentemente se amamante, mas leche se produce. Si da formula, su bebe se sentirá lleno para amamantar con frecuencia.

### **2 Todo lo que necesita es leche materna!**

La Academia Americana de Pediatría recomienda que su bebé tenga una dieta solamente leche materna los primeros 6 meses de vida- no es necesario darle otras comidas o bebidas.

### **3 Alimentar tempranamente y seguido.**

Amamante a su bebé al observar los primeros signos de hambre; si el bebe esta despierto, chupándose las manos, moviendo los ojos o boca, o estirándose.

### **4 Si no traga es porque no comió.**

Escuche los sonidos de tragar que demuestran que el bebé esta recibiendo la leche.

### **5 Diga “No” a los chupetes y biberones.**

Si usa chupetes o biberones cuando el bebé esta hambriento, usted no amamantará frecuentemente para producir leche en abundancia.

### **6 Duerma cerca a su bebe y aliméntelo acostada.**

Usted puede descansar mientras alimenta a su bebe!

### **7 Mantenga la boca del bebe bien abierta como gritando, con los labios hacia afuera.**

La punta del pezón debe estar en la parte de atrás de la garganta del bebé. El bebé debe estar de frente, pecho con pecho, barbilla tocando el pecho. Una posición correcta previene pezones adoloridos.

### **8 Observe a su bebé no el reloj.**

Amamante al bebé cuando esta hambriento y cámbielo al otro pecho cuando esta tragando lentamente o suelta el pecho.

### **9 Salga a todas partes!**

Planee salir con su recién nacido a todas partes las primeras semanas.

### **10 No espere para pedir ayuda, si la necesita.**

Si espera mucho tiempo para recibir ayuda, la lactancia puede ser difícil. Siga amamantando – vale la pena.



Massachusetts  
Breastfeeding  
Coalition

Coalición de Lactancia  
materna de Massachusetts

254 Conant Road, Weston, MA 02493 | © 2003 Massachusetts Breastfeeding Coalition  
<http://www.massbfc.org> | email: [massbfc@massbfc.org](mailto:massbfc@massbfc.org) | webmaster: [martyep@massbfc.org](mailto:martyep@massbfc.org)