



INFORMACIÓN SOBRE LA LACTANCIA

Para más información sobre la lactancia puede chequear la siguiente página con March of Dimes > [aquí](#)

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda amamantar durante los primeros 6 meses sin introducir agua, fórmula, sólidos, o ningún otro alimento. También recomienda la lactancia materna durante los dos primeros años de vida del niño.

- Su cuerpo producirá calostro (líquido rico en calorías y proteínas) durante los primeros días. Por lo general, la leche llega entre los días tres y cinco.
- Reconozca que su bebé le indicará que debe comer antes de llorar: moverá los labios, se llevará la mano a la boca, moverá la cabeza, sacará la lengua, los ojos comenzarán a parpadear para despertarse. Acerque al bebé a su pecho para olerlo y abrazarlo.
- La lactancia materna ayuda a proteger al bebé de muchas enfermedades. Los bebés amamantados tienen menos problemas de salud que los bebés que no amamantan. Su leche materna cambia a medida que su bebé crece para que obtenga exactamente lo que necesita en el momento adecuado .
- www.E-lactancia.org es un excelente recurso de lactancia para consultar.

DUCTOS TAPADOS Y MASTITIS / MAMARIOS OBSTRUIDOS

- Los conductos o mamaros obstruidos son áreas del seno donde el flujo de leche está bloqueado. Esto suele aparecer lentamente y puede afectar solo a un seno.
- La mastitis es una inflamación de la mama, es más común en las primeras 2 a 3 semanas, pero puede ocurrir en cualquier momento. Puede aparecer repentinamente y afectar solo un seno. Es posible que necesite antibióticos seguros para bebés para la mastitis.
- PARA MAS INFORMACIÓN CHEQUEA KELLYMOM.COM Y CHEQUEA CON TU PROVEEDOR DE SALUD.

Posiciones para amamantar a tu bebé

Hay muchas maneras de posicionar a tu bebé para amamantar.

Mira la página de [La Leche League > aquí](#) para diversas posiciones - como la posición de cuna, la posición de fútbol, la posición lateral, la posición relajada, etc