

## Información para Familias Lactantes

# Señales de una Buena Alimentación



Un buen encajamiento es clave para una buena alimentación. Independiente de la posición en que Ud. sostenga a su bebé, el encajamiento es el mismo.

### Señales de un buen encajamiento

El bebé tiene un encajamiento profundo y los labios del bebé en el seno están abiertos en un ángulo de por lo menos 140 grados.

Ambos labios, arriba y abajo, están enrollados hacia fuera.

Toda o casi toda la aureola está en la boca del bebé (por lo menos 1" de la base del pezón). Mas de la parte inferior del pezón que de la parte superior en el encaje asimétrico.



Ud. está cómoda durante la alimentación. Puede que tenga un poco de dolor al momento del encajamiento que se disipa rápidamente. Hay movimiento en las sienas del bebé con la succión y su mandíbula se mueve arriba y abajo una pulgada o mas.

Hay un leve movimiento en su seno cerca de los labios del bebé.

### Señales de una buena alimentación

Escucha a su bebé tragar por lo menos cada tercera succión una vez que le baja la leche. Puede ver leche en la boca de su bebé

Succión consistente con pausas breves

Los senos están mas blandos después de las alimentaciones

Desechos apropiados para su edad (1 pañal mojado el día 1, 2 pañales mojados el segundo día, 3 pañales mojados el tercer día, 6 pañales mojados el cuarto día, y así en adelante, con varias heces cada día)

Sensación de jalar fuerte y profunda en el seno, sin dolor agudo

Leche chorrea del otro seno o sensación de que le baja la leche o si nota un cambio en el ritmo en que su bebé succiona, cambia de rápido a mas lento

15-20 minutos de succión vigorosa en cada seno o 20-30 minutos en un lado para un recién nacido, 5-10 minutos para un bebé mas grande

Su bebé amamanta 8-12 veces al día (día de 24 horas). Menos de 8 veces y mas de 12 veces es para preocuparse.

Su bebé se encaja con facilidad con una cantidad mínima de intentos y se queda encajado

Perdida de peso mínima durante los primeros días (menos del 10% del peso del nacimiento) y recupera el peso de nacimiento a las 2 semanas.

Recursos de Educación en Lactancia / Consultoras Perinatales de lugar de trabajo. Duplique libremente este folleto. Por favor tenga en cuenta que la información contenida es solo para educación e información general. No es en ningún caso sustituto para consejo medico profesional. Siempre solicite el consejo de su medico para cualquier pregunta que tenga sobre la condición médica de su bebé. Nunca ignore las indicaciones médicas profesionales y nunca retrase buscar ayuda médica por lo que ha leído en este folleto informativo.