

Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Sugerencias para Amamantar

Deje que su bebé haga su propio patrón para comer. Relajece y coloque la cabeza de su bebé a nivel de su teta. Siga las siguientes instrucciones para amamantar.

- Amamante a su bebé en la forma que este se lo pide. Al crecer su bebé, el o ella tendrá etapas de rápido crecimiento que harán que el o ella coma con más frecuencia que en otras ocasiones. Esto es normal y hará que sus senos produzcan más leche.
- Durante la primera semana haga que su bebé se alimente de sus dos senos por 5 minutos cada uno para ayudar a la producción de leche.
- Luego, amamante a su bebé de 10 a 15 minutos en el primer seno para estar seguro que este vacío. Si no hay dolor, amamante todo lo que su bebé quiera en el segundo seno. En la próxima vez que amamante empiece con el seno que uso al último.

- Oprima la parte oscura del seno con sus dedos para que la teta (pezón) se arruge. Roze los labios de su bebé con el pezón.
- asegurece que su bebé tenga la area oscura del pezón en su boca. Mantenga su seno agarrado con sus dedos para que la nariz de su bebé este libre para poder respirar.
- Para dejar de amamantar pare la succión. Ponga sus dedos cerca de su pezón y presione el seno en una esquina para separar la boca del bebé del seno.
- cubra sus tetras con una tela (trapo) limpio o una amohadilla para amamantar entre cada alimentación para absorber cualquier leche que gotée de su seno.

Ayude a su bebé a sacar el aire de su estómago durante y después de amamantarlo, colocandolo en forma vertical sobre su hombro y dándole pequeños golpecitos o frotandole la espalda con suavidad. Si sus pezones o pechos presentan alguna inflamación, consulte inmediatamente a su médico.



Lecturas Recomendadas:

Editors of "Baby Talk" Magazine, The American College of Obstetricians and Gynecologists and Literacy Volunteers of America, Inc. (1994). Breast-feeding your baby. *Baby on the way basics*, 14-16 and 40-41.

Lambert-Lagace, L. (1991). *Feeding your baby: from conception to age two*. Emeryville, CA: Surrey Books.

Bibliografía:

Institute of Medicine (1991). *Nutrition during lactation*. Washington, D.C.: National Academy Press.

Second Follow-Up Report (1991). *The surgeon general's workshop of breast-feeding and human lactation*. Washington, D.C.: National Center For Education in Maternal and Child Health.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$51.16 for 500 copies. 0301 UB.