

# Lista de Verificación para la Lactancia Materna

Utilice esta lista para notar si su bebé está recibiendo suficiente leche materna:



¿Es su bebé alerta y activo?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Es su bebé feliz después de la lactancia?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Amamanta usted a su bebé por lo menos 8 veces cada 24 horas?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Usted ve a su bebé tragar durante la lactancia?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Al tercer día, ¿su bebé tiene deposiciones al menos tres veces al día?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Al quinto día, su bebé:		
● ¿Pesa hasta 10 por ciento de su peso al nacer?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
● ¿Hace deposiciones amarillas en lugar de negras?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
● ¿Tiene orina clara o amarilla pálida?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
● ¿Moja seis o más pañales al día?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
A los 10–14 días, ¿su bebé ha vuelto a su peso al nacer?	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Si su respuesta es “No” a cualquiera de estas preguntas, usted necesita hablar con una enfermera acerca de la lactancia materna. La enfermera puede ayudarle con la lactancia materna.

Llame a este número para hablar con una enfermera acerca de la lactancia:

Referencia:



# Progresión de la Lactancia Materna

## Al nacer:

- ◉ Coloque a su bebé directamente sobre su pecho (piel a piel) justo después del nacimiento y sostenga a su bebé cerca de la piel tanto como sea posible después de que nazca su bebé. Mantener a su bebé cerca le da a usted y a su bebé el mejor comienzo para amamantar.
- ◉ Amamantar con frecuencia aumentará su producción de leche.
- ◉ Hable con una enfermera acerca de cómo su bebé se “agarra” al pezón.

## 1–4 días:

- ◉ El calostro es la primera leche que usted produce. Extraer esta primera leche a mano o con un sacaleches es bueno si su bebé no está comiendo bien.
- ◉ Asegúrese de que su bebé esté comiendo cuando muestre signos de hambre, como llorar, chupar las manos, chupar los labios o inquieto. Es importante que su bebé coma al menos 8 veces cada 24 horas. Es posible que tengas que despertar a tu bebé para comer.
- ◉ Si no logra saber si su bebé está comiendo bien, asegúrese de hablar con una enfermera.
- ◉ Siga el registro de lactancia que el hospital le dio. Le indicará si su bebé está comiendo bien.
- ◉ Programe la primera visita de su bebé al médico.

## 3–5 días:

- ◉ Mantenga sus pechos vacíos por lactancia o bombeo. Esto evitará que sus senos se llenen demasiado. Los bebés pueden tener problemas “agarrándose” al pezón en un seno muy lleno.
- ◉ Si sus pechos se hinchan y se vuelven sensibles, usted puede aplicar alternadamente compresas calientes y frías para sentirse mejor.
- ◉ Usted debe comenzar a ver y escuchar a su bebé chupar y tragar. Esto muestra que su bebé está comiendo bien.
- ◉ Sus pezones podrían presentar dolor. Use crema de lanolina o apósitos de hidrogel para ayudar con el dolor. Los puede encontrar en su farmacia.

## 6–10 días:

- ◉ Cualquier dolor en el pezón debe desaparecer en este punto.
- ◉ Su bebé debe ser feliz después de comer. Sus senos podrían sentirse más suaves después de que él bebe coma. El goteo por lo general desaparece después de algunas semanas.
- ◉ Su bebé debe tener 6–8 pañales mojados y 3–4 deposiciones todos los días. Esto debe continuar durante los primeros 2 meses de vida.
- ◉ Debe continuar amamantar 8 veces o más cada 24 horas.
- ◉ A los 14 días, su bebé debe haber vuelto a su peso al nacer.



*Si usted tiene alguna pregunta o problemas, por favor llame a una enfermera de lactancia materna. La enfermera puede ayudarle con la lactancia materna.*

Para obtener más ayuda, llame a la **Línea de Ayuda de Lactancia Materna de Arkansas** al **1-800-445-6175** (Arkansas Breastfeeding Helpline) 24 horas al día/7 días a la semana. Es gratis y cualquier persona puede llamar.

La línea de ayuda es ofrecida por WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños).



**Baptist Health**  
This triage guide developed by  
Jessica Donahue, RN, IBCLC with a grant from:  
**Blue & You Foundation**  
For a Healthier Arkansas



**ARKANSAS DEPARTMENT OF HUMAN SERVICES**

LA INFORMACIÓN LE AYUDARÁ A APRENDER ACERCA DE ALGUNOS BENEFICIOS PROPORCIONADOS BAJO MEDICAID. AFMC NO ESTÁ PROPORCIONANDO ASESORÍA LEGAL. REVISADO AUGUST 2019.

