

Consejos para la lactancia

Cómo saber cuando su hija o hijo tiene hambre

Las expresiones de la niña o niño cuando tiene hambre son:

- Acerca su cara hacia el seno.
- Abre la boca.
- Saca la lengua.
- Aprieta los puños y se los lleva a la boca.
- Se queja.

Amamántelo cuando esté tranquilo, no cuando esté llorando.



Cómo saber que su hija o hijo agarró bien el seno



- La boca debe estar bien abierta.
- La parte más oscura del seno (pezón y areola) debe estar dentro de su boca.
- Los labios deben estar hacia afuera.
- Se escucha cuando su hija o hijo traga.

Cuándo alternar de seno al dar de lactar



Primero, amamante y vacíe uno de los senos. Después, ofrezca el otro seno.



La siguiente vez que su hija o hijo tenga hambre, ofrezca primero el seno del que lactó la última vez.



La leche inicial

Es más azulada y brinda defensas para proteger a la niña o niño de enfermedades.



La leche del final

Es más blanca y tiene más grasa, que ayuda a la niña o niño a crecer y desarrollar su cerebro.