



La mayoría de los recién nacidos:

- Se despierta para alimentarse de 8 a 15 veces en 24 horas.
- Defecan 3 o más veces por día.
 - Materia fecal negra durante los 2 primeros días
 - Materia fecal verde durante los 2 días siguientes
 - Materia fecal amarilla para los 5 ó 7 días posteriores al nacimiento
 - La materia fecal del bebé lactante es blanda o líquida.
- Orinan 3 o más veces por día.
El bebé puede hacer pis y defecar en el mismo pañal.
- Comienza a aumentar de peso después del día 4 ó 5 de nacimiento.



Fotografía: Roni Chastain

Llame para recibir ayuda gratuita para la lactancia:

WIC: 215.978.6100

Departamento de Salud de Filadelfia:

1.800.986.2229 TTY: 1.877.232.7640

Consejo Asesor para Madres Lactantes: 215.572.8044

La Leche League: 610.666.0359

Teléfono de maternidad del hospital: _____



1101 Market Street | 9th Floor | Philadelphia PA 19107

Tel: 215.685.5225 | www.phila.gov/health/mcfh

© 2011 City of Philadelphia



Mi plan de lactancia

* Una guía para prepararme para amamantar a mi bebé

Amamantar ayuda a crear un fuerte lazo afectuoso con mi bebé.



En el hospital:

- Informaré a cada enfermero, médico y partera que amamantaré y no quiero leche maternizada para mi bebé.
- Observaré cómo mi bebé busca mi seno y comenzaré a amamantarlo.
- Amamantaré a mi bebé tan pronto como sea posible, y todo lo que mi bebé desee.
- Intentaré seguir amamantando si no funciona la primera vez que intento. Cuanto más amamanto, más fácil será.
- Rechazaré muestras de leche maternizada.
- Preguntaré si puedo hablar con un consejero para amamantar.

Antes de que nazca mi bebé:

- Hablaré con mujeres que amamantaron y les gustó.

nombres:

- Miraré cómo amamantan otras mujeres.
- Asistiré a una clase sobre lactancia o parto.

lugar:

- Comentaré a toda mi familia que amamantaré a mi bebé.

nombres:

- Buscaré a una persona que me ayude con las tareas domésticas durante una semana después de que llegue al hogar con mi bebé recién nacido.

nombres:

- Leeré los folletos *Alimentos Saludables Bebé Saludable* y *Mi Plan Del Parto*.*

- _____



Después de que nazca mi bebé:

- Amamantaré a mi bebé porque es el único alimento que mi bebé necesita.
- Mantendré a mi bebé en contacto con mi piel, junto a mi corazón.
- Sostendré a mi bebé cerca para que vea mi rostro. Los bebés adoran mirar rostros.
- Mantendré a mi bebé cerca, para poder ver cuándo mi bebé quiere tomar la leche.
- Esperaré 2 semanas si quiero dar mi leche materna en biberón.
- Esperaré 2 semanas antes de darle un chupón a mi bebé.
- Llamaré a una Línea directa de lactancia si tengo preguntas o si tengo algún problema con la lactancia.
- Leeré el folleto *Como alimentar a tu Bebé: desde que naco hasta el primer ano*.*

Llevaré a mi bebé para que le realicen un control 2 ó 3 días después de que me den el alta del hospital.

La leche materna es la única comida ideal para mi bebé.



* Para obtener estos folletos gratuitos, llame al 215.685.5225 o visite www.phila.gov/health/mcfh para descargar una copia gratuita.