

## ¿Cómo sé si estoy amamantando bien a mi bebé?

Las siguientes preguntas le ayudarán a saber si usted y su bebé empezaron correctamente la lactancia materna.

**Conteste estas preguntas cuando el bebé tenga 4 días de nacido.**

¿Cree que la lactancia materna va bien?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Se oye mejor ahora cuando traga el bebé que durante sus primeros días en el hospital?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Puede el bebé agarrarse a sus senos sin que usted sienta molestias?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Le avisa el bebé cuando tiene hambre?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Está el bebé alerta y activo? (Conteste "No" si casi siempre tiene que despertar al bebé para alimentarlo).	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Se desprende el bebé del pecho por su cuenta después de cada toma?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Parece que el bebé está calmado y satisfecho después de cada toma?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Siente usted los pechos llenos antes de amamantar?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Tiene en el seno algunas partes sensibles y adoloridas que están firmes y rojas?	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí
¿Amamanta al bebé por lo menos de 8 a 12 veces al día?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Se despierta el bebé por lo menos una vez durante la noche para que lo amamante?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Le duelen los pezones o se ven arrugados cuando su bebé se desprende del pecho?	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí
¿Tiene el bebé evacuaciones suaves y de color amarillo mostaza?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Ensucia el bebé 3 o más pañales al día con heces de un tamaño más grande que una moneda de 25¢?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Cuando nota el pañal mojado, ¿es la orina de color entre transparente y amarillo claro? (Los pañales mojados que tienen color rosado o rojo después del día 4 pueden indicar deshidratación).	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Moja el bebé por lo menos de 3 a 5 pañales en 24 horas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

*Si solo marcó respuestas en la columna izquierda, ¡a usted le va bien!*

*Si marcó alguna respuesta en la columna derecha, llame inmediatamente a su consejero de lactancia de WIC.*



**Llame al consejero de lactancia de WIC siempre que tenga alguna pregunta o inquietud acerca de la lactancia materna.**



# Registro diario de lactancia materna de la primera semana

Nombre del bebé:	Fecha de nacimiento:	Hora de nacimiento:	Peso al nacer:
------------------	----------------------	---------------------	----------------

- Escriba en cada cuadro la hora de inicio y el día de la semana. La hora de inicio debe ser la hora en que nació el bebé y debe ser la misma para todos los días.
- El día de la semana debe cambiar todos los días.
- Trace un círculo alrededor de una A cada vez que amamanta a su bebé.
- Trace un círculo alrededor de una M cada vez que su bebé moja un pañal.
- Trace un círculo alrededor de una S cada vez que su bebé ensucia un pañal.
- Trace un círculo alrededor del signo + si su bebé ha mojado o ensuciado más de la meta diaria de pañales.

Día 1 (Primeras 24 horas)													
Hora de inicio:	Día de la semana:											Meta	
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	Más de 6
Pañales mojados	(amarillo claro/rosado/rojo)												Cualquiera
Pañales sucios	(heces negras y pegajosas)												Cualquiera

Día 2 (Segundas 24 horas)													
Hora de inicio:	Día de la semana:											Meta	
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	(amarillo claro/rosado/rojo)												Cualquiera
Pañales sucios	(heces café o negras y pegajosas)												Cualquiera

Día 3 (Terceras 24 horas)													
Hora de inicio:	Día de la semana:											Meta	
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	M	M	M	+	(amarillo claro/rosado/rojo)								3-5 o más
Pañales sucios	S	S	S	+	(verdoso)							3-5 o más	

Día 4 (Cuartas 24 horas)													
Hora de inicio:	Día de la semana:											Meta	
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	M	M	M	M	+	(transparente/amarillo claro)						3-5 o más	
Pañales sucios	S	S	S	S	+	(verdosos a amarillos)						3-4 o más	

Día 5 (Quintas 24 horas)													
Hora de inicio:	Día de la semana:											Meta	
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	M	M	M	M	M	+	(transparente/amarillo claro)					4-6 o más	
Pañales sucios	S	S	S	S	+	(amarillo, granuloso)						3-4 o más	

Días 6 a 28													
Hora de inicio:	Día de la semana:											Meta	
Alimentaciones	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	+	8-12 o más
Pañales mojados	M	M	M	M	M	M	+	(transparente/amarillo claro)				4-6 o más	
Pañales sucios	S	S	S	S	+	(amarillo, granuloso)						3-4 o más	

Amamante a su bebé hasta que él termine la toma. Póngalo a eructar y siempre ofrézcale el otro pecho. Puede ser que se llene con solo un pecho, pero usted siempre debe ofrecerle el otro para estar segura. NO es posible amamantar demasiado. Sí es posible amamantar muy poco.

Es normal que un bebé amamantado tenga heces blandas y líquidas, y que cambien de color durante los primeros días. Para el cuarto día deben ser amarillas. Quizás parezcan granulosas o como requesón (queso *cottage*).

Probablemente su bebé se esté alimentando lo suficiente durante su primera semana si satisface las metas del número de alimentaciones diarias y pañales mojados y sucios, y recupera su peso al nacer cuando tenga de 10 a 14 días. Algunos bebés pasarán días sin ensuciar pañales, y esto también es normal.

Si tiene preguntas sobre cómo usar este registro, por favor, llame a su consejero de lactancia de WIC. Si su bebé no satisface las metas, llame a su doctor y a su consejero de lactancia de WIC.

Lleve este registro al doctor de su bebé cuando lo lleve a su primera consulta, que debe ser cuando tenga de 3 a 5 días de nacido.

