

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

Las siguientes preguntas te ayudarán a saber si tú y tu bebé han empezado con buen pie la lactancia materna.

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

¿Crees que la lactancia va bien?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Cuando pasa leche, ¿te es más fácil escucharlo ahora que en los primeros días en el hospital?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Puede agarrarse del seno sin causarte molestias?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Te avisa cuando tiene hambre?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Está alerta y activo? (Contesta "No" si casi siempre tienes que despertarlo para alimentarlo).	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Se desprende del seno por su cuenta después de cada toma?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Parece estar calmado y satisfecho después de cada toma?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Sientes los pechos llenos antes de amamantar?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Tienes sensibilidad y dolor en ciertas áreas de tus senos, que también están firmes y enrojecidas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Lo amamantas por lo menos de 8 a 12 veces al día?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Se despierta por lo menos una vez durante la noche para comer?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Te duelen los pezones o se ven como pellizcados cuando tu bebé se desprende del pecho?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Tiene evacuaciones suaves y de color amarillo mostaza?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Ensucia al menos 3 pañales al día con heces de tamaño más grande que una moneda de 25 centavos?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
Cuando moja el pañal, ¿el color de la orina es entre transparente y amarillo claro? (Los pañales con orina en tono rosa o rojizo después del día 4 pueden indicar deshidratación)	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
¿Mojó al menos de 3 a 5 pañales en 24 horas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

*Si solo marcaste respuestas de la columna izquierda, ¡te está yendo bien!*

*Si marcaste algunas respuestas de la columna derecha, llama inmediatamente a tu consejera de lactancia.*



**Si tienes preguntas sobre la lactancia materna, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.**

# Bitácora de lactancia para la primera semana

<b>Nombre del bebé:</b>	<b>Fecha de nacimiento del bebé:</b>	<b>Hora de nacimiento:</b>	<b>Peso al nacer:</b>
-------------------------	--------------------------------------	----------------------------	-----------------------

- Anota en cada cuadro la hora de inicio y el día de la semana. La hora de inicio es la hora de nacimiento y deberá ser la misma para cada día.
- El día de la semana debe cambiar a diario.
- Pon un círculo alrededor de una T cada vez que amamantas a tu bebé.
- Pon un círculo alrededor de una M cada vez que moja un pañal.
- Pon un círculo alrededor de una S cada vez que ensucia un pañal.
- Pon un círculo alrededor del signo de más (+) cuando tu bebe rebasa la meta diaria de pañales mojados y sucios.

## Día 1 (primeras 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:	Meta
Tomas	T T T T T T T T T T T T T +	6 +
Pañales mojados	(amarillo claro/rosa/rojo)	Los que sean
Pañales sucios	(heces negras y pegajosas)	Los que sean

## Día 2 (segundo periodo de 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:	Meta
Tomas	T T T T T T T T T T T T T +	8 a 12 +
Pañales mojados	(amarillo claro/rosa/rojo)	Los que sean
Pañales sucios	(heces negras y pegajosas)	Los que sean

## Día 3 (tercer periodo de 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:	Meta
Tomas	T T T T T T T T T T T T T +	8 a 12 +
Pañales mojados	M M M + (amarillo claro/rosado/rojo)	3 a 5 +
Pañales sucios	S S S + (heces verdosas)	3 a 5 +

## Día 4 (cuarto periodo de 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:	Meta
Tomas	T T T T T T T T T T T T T +	8 a 12 +
Pañales mojados	M M M M + (transparente/amarillo claro)	3 a 5 +
Pañales sucios	S S S S + (heces verdosas a amarillas)	3 a 4 +

## Día 5 (quinto periodo de 24 horas)

Hora de inicio:	Día de la semana:	Meta
Tomas	T T T T T T T T T T T T T +	8 a 12 +
Pañales mojados	M M M M M + (transparente/amarillo claro)	4 a 6 +
Pañales sucios	S S S S + (heces amarillas, granulosas)	3 a 4 +

## De los 6 a los 28 días

Hora de inicio:	Día de la semana:	Meta
Tomas	T T T T T T T T T T T T T +	8 a 12 +
Pañales mojados	M M M M M M + (transparente/amarillo claro)	4 a 6 +
Pañales sucios	S S S S + (heces amarillas, granulosas)	3 a 4 +

Amamanta a tu bebé hasta que él termine la toma. Hazlo eructar y siempre ofrécele el otro pecho. Puede ser que se llene solo con un pecho, pero siempre debes ofrecerle el otro para estar segura. No es posible amamantar demasiado. Sí es posible amamantar muy poco.

Es normal que un bebé amamantado produzca heces blandas y líquidas, y que estas cambien de color durante los primeros días. Para el cuarto día deben ser amarillas. Quizás se vean granulosas, como queso cottage.

Probablemente tu bebé se esté alimentando lo suficiente durante la primera semana si satisface las metas del número de tomas diarias y pañales mojados y sucios, y si recupera su peso al nacer cuando tenga de 10 a 14 días. Algunos bebés no ensucian pañales por varios días, y eso también es normal.

Si tienes preguntas sobre cómo usar esta bitácora, llama a tu consejera de lactancia materna de WIC. Si tu bebé no satisface las metas, llama a tu doctor y a tu consejera de lactancia materna de WIC.

Lleva esta bitácora contigo cuando vayan a la primera consulta con el pediatra, que debe ser cuando tenga de 3 a 5 días de nacido.