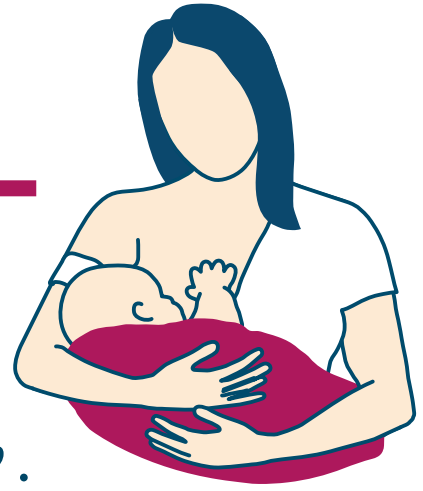




# LACTANCIA MATERNA CONSEJOS Y TÉCNICAS





## LO BÁSICO

### Cuando se trata de alimentar a tu bebé, la leche materna ofrece muchos beneficios

**La leche materna es todo lo que tu bebé necesita en los primeros 4 a 6 meses de vida:**

- **CONTIENE EL EQUILIBRIO PERFECTO DE NUTRIENTES** para ayudar a tu bebé a crecer y desarrollarse.
- **ES CONVENIENTE, ESTÁ SIEMPRE DISPONIBLE Y SE MANTIENE** a la temperatura adecuada.
- **AYUDA** a que el útero de la madre vuelva a su estado anterior al embarazo.
- **REDUCE** el riesgo de cáncer de mama para la madre.
- **AHORRA** dinero.

#### Aprendiendo a amamantar.

Muchas mujeres embarazadas tienen curiosidad sobre si tendrán éxito en la lactancia materna y si producirán suficiente leche. La lactancia materna es una habilidad que se aprende y hay recursos disponibles para ayudarte. Aprende todo lo que puedas y pide ayuda cuando la necesites. Tu médico, partera, enfermera especializada, consultora de lactancia u otro profesional de la salud pueden responder tus preguntas. Otros recursos incluyen La Liga de La Leche y programas de lactancia en el lugar de trabajo.

**Los siguientes consejos te ayudarán a prepararte para amamantar y responder algunas de las preguntas que puedas tener.**

**DESCANSO:** Disfruta de las visitas, pero recuerda que necesitas descansar todo lo que puedas en las primeras semanas. Toma una siesta todos los días y duerme cuando tu bebé duerma. No trates de hacer demasiado demasiado pronto.

**HORARIO DE ALIMENTACIÓN:** Alimenta a tu bebé cada 1-3 horas durante los primeros días (desde el comienzo de una sesión hasta el comienzo de la siguiente). Esto ayudará a estimular la producción de leche y reducirá o prevenirá la congestión una vez que tu leche llegue.

**UBICACIÓN:** Mantén a tu bebé cerca de ti para evitar tener que moverte demasiado. También guarda pañales, suministros para el cambio, agua o jugo frío y un refrigerio al alcance. Algunas madres disfrutan de beber agua o jugo fresco mientras alimentan a su bebé, mientras que a otras les gusta escuchar música relajante o ambas cosas.



## LO BÁSICO

**COMODIDAD:** Asegúrate de que tú y tu bebé estén lo más cómodos posible durante la lactancia materna, utilizando almohadas o un sillón para apoyar el peso de tu bebé. Algunas madres utilizan una manta enrollada, una toalla u otros objetos suaves en lugar de una almohada. Otras madres encuentran que colocar algo debajo de sus pies ayuda a sostener mejor a su bebé levantando la zona del regazo.

**APOYO PARA LA LACTANCIA:** Pide a alguien que te ayude a posicionar a tu bebé y a engancharlo al pecho, especialmente cuando estés aprendiendo a amamantar. Muchas madres se benefician de la ayuda de un coach, alguien con experiencia en la lactancia materna, como un consultor de lactancia, pediatra o enfermero/a practicante. Siempre pide ayuda si necesitas apoyo o si sientes dolor durante la lactancia.

**RED DE APOYO:** Todos quieren ayudar después de que llega el bebé. Solicita ayuda hasta que tu médico te indique que está bien volver a tu rutina normal. Pide a familiares, amigos y vecinos que te ayuden a preparar o recoger comidas, limpiar, lavar la ropa, lavar platos u otras tareas domésticas, cuidar de los niños mayores y hacer recados. Recuerda, ¡está bien pedir ayuda!

**MEDICAMENTOS, VITAMINAS Y OTROS SUPLEMENTOS:** Informa a tu médico, partera o consultor de lactancia si estás tomando algún tipo de medicamento, vitamina o suplemento herbal, incluso remedios de venta libre para dolores de cabeza o resfriados, ya que muchos medicamentos pasan a través de la leche materna, aunque en cantidades muy pequeñas. Consulta a tu profesional de la salud sobre el uso de suplementos dietéticos durante la lactancia. Evita el alcohol y limita la cafeína.

**LA DIETA DE MAMÁ:** Lo que comes y bebes puede afectarte tanto a ti como a tu bebé. La mayoría de las madres lactantes deben consumir alrededor de 500 calorías adicionales por día en comparación con antes de quedar embarazadas. Una dieta saludable mejora la calidad nutricional de tu leche. Considera beber agua o una bebida saludable en cada sesión de lactancia y recuerda mantenerte hidratada. Aquí tienes una guía sobre qué comer y beber cada día durante la lactancia:

- **Cereales** (al menos la mitad como granos enteros) - 8 oz.
- **Verduras** (elige variedad) - 3 tazas.
- **Frutas** (enteras o cortadas) - 2 tazas.
- **Lácteos** (bajos en grasa o sin grasa) - 3 tazas.
- **Proteínas** (carnes magras y legumbres) - 6.5 oz.

**SUJETADORES DE LACTANCIA Y PROTECTORES DE PEZÓN:** Elige sujetadores de lactancia que sean cómodos y se ajusten bien, brindando soporte, pero sin apretar demasiado los senos o la espalda. Las copas de algodón son mejores que las sintéticas, ya que permiten una mayor circulación de aire hacia los pezones. Los protectores de pezón a veces son útiles tener a mano, al igual que la ropa que facilite la lactancia (las camisas que se abotonan o se suben son las mejores).

# LAS PRIMERAS SEMANAS

La lactancia materna tiene muchos beneficios prácticos, pero es un trabajo duro y una habilidad que se aprende tanto para la madre como para el bebé. Aquí tienes algunos consejos útiles mientras ambos comienzan esta experiencia de conexión.



### DESPUÉS DEL NACIMIENTO

**El mejor momento para comenzar la lactancia materna es casi inmediatamente después de que nazca tu bebé.** Por lo general, el bebé está muy alerta después del nacimiento y, cuando se coloca en tu pecho, puede moverse hacia él y comenzar a succionar. No te preocupes si no puedes amamantar a tu bebé justo después del parto. La mayoría de los bebés no tienen dificultades para agarrarse incluso si la lactancia materna se retrasa. Los profesionales de la salud pueden ayudarte a establecer y mantener tu producción de leche hasta que tengas la oportunidad de esa primera alimentación especial.

### DESPUÉS DE UN PARTO POR CESÁREA

**La lactancia materna temprana y frecuente ofrece muchos beneficios tanto para ti como para tu bebé después de un parto por cesárea.** La succión de tu bebé estimula que tu útero se contraiga más rápidamente y acelera tu proceso de curación. Además, la lactancia materna te acerca emocionalmente a tu bebé, lo cual es especialmente importante si fueron separados después del parto o si el parto fue traumático.

### CONTACTO PIEL CON PIEL (PROGRAMA DE CUIDADO CANGURO)

**Pide a tu enfermera o partera que coloque a tu bebé directamente sobre tu pecho cubierto con una manta.** Acurruca al bebé en tu pecho en el espacio entre tus senos. Idealmente, deja al bebé allí durante al menos 30 minutos o hasta que comience a amamantar. El contacto piel con piel después del nacimiento tiene los siguientes beneficios para tu bebé:

- **Tú y tu bebé pueden conocerse.**
- **El bebé puede sentir los latidos de tu corazón.**
- **Estar cerca de mamá es el mejor lugar para que tu bebé se adapte a su nuevo entorno.**
- **Temperatura de la piel, frecuencia cardíaca y presión arterial más estables.**
- **El bebé es menos propenso a llorar.**



## LAS PRIMERAS SEMANAS

### CALOSTRO

**Una vez que tu bebé nace y durante 3 o 4 días después, tus pechos producen una forma de leche llamada calostro, que es más espesa que la leche materna regular.** Esta primera leche de color amarillento o dorado es rica en anticuerpos y contiene todos los nutrientes que tu recién nacido necesita durante los primeros días de vida, en la cantidad perfecta. Ayuda a proteger a tu bebé de infecciones, por eso es bueno comenzar a amamantar lo antes posible. No te preocupes si parece que tu bebé está recibiendo solo una pequeña cantidad durante estas primeras tomas. Antes de que tu producción de leche aumente (generalmente alrededor del día 3 o 4), tu bebé recibe solo una pequeña cantidad de calostro de tus pechos, solo unas cucharaditas o cucharadas en cada toma. Esta pequeña cantidad es suficiente para nutrirlo.

### LACTANCIA FRECUENTE

**Amamanta con frecuencia durante las primeras semanas, cada 1-3 horas (desde el inicio de una toma hasta el inicio de la siguiente).**

- Tu bebé necesitará amamantar cada 1-3 horas, al menos de 8 a 12 veces en un período de 24 horas, durante al menos 10 minutos o más.
- No se recomienda amamantar por más de 30 minutos, ya que puede causar dolor en los pezones.
- Deja que tu bebé, no el reloj, determine cuánto dura una toma.

#### La lactancia frecuente ayuda a:

- Establecer una buena producción de leche.
- Proporcionar a tu bebé alimentación, anticuerpos y una variedad de beneficios para la salud.
- Ayudar a tu bebé a eliminar las primeras heces (meconio).
- Reducir la posibilidad de tener los pechos congestionados cuando la leche comienza a salir.
- Practicar la lactancia materna cuando generalmente hay apoyo profesional disponible y antes de que tus pechos se llenen por completo.

A medida que tu bebé crece, tu leche materna también se desarrolla. En unos días, el calostro será reemplazado por leche materna madura. La lactancia frecuente ayudará a aliviar la incomodidad que a veces viene con esta primera sensación de plenitud. Después de las primeras semanas, es posible que tu bebé quiera amamantar de 8 a 12 veces en un período de 24 horas. Consulta con el profesional de la salud si tienes preguntas sobre la frecuencia de alimentación.

 **CONSULTA EL DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y CAMBIOS DE PAÑAL AL FINAL DE ESTA GUÍA.**



## LAS PRIMERAS SEMANAS

### OFERTA Y DEMANDA

La producción de leche materna se basa en la oferta y la demanda: cuanto más amamante el bebé, más leche producirás. Si se reduce la frecuencia o el tiempo de lactancia, los pechos disminuirán la cantidad de leche que producen. Sigue estas sugerencias:

- Permite que tu bebé vacíe por completo al menos un pecho durante cada toma.
- **Ofrece el otro pecho después de que tu bebé haya vaciado el primero.**
- Si tu bebé no toma el segundo pecho o no lo vacía por completo, comienza a amamantar en ese pecho en la próxima toma (un pecho vaciado por completo puede sentirse más suave y vacío).
- Considera colocar un alfiler de seguridad en tu camisa o correa del sujetador como recordatorio de qué pecho empezar en la próxima toma.
- Tu bebé puede sentirse somnoliento y satisfecho después de amamantar, pero asegúrate de llamar a tu médico o consultor de lactancia si estás preocupada.

### DESPERTAR A SU BEBÉ PARA ALIMENTARLO.

Cada bebé nace con su propio temperamento y necesidad de sueño. La mayoría de los bebés dormirán de 18 a 22 horas en sus primeros 2-3 días después del nacimiento. Durante las primeras semanas, deberás despertar a tu bebé para alimentarlo. Aquí tienes algunos consejos para despertar y amamantar a tu bebé:

- Despierta a tu bebé durante el día para alimentarlo si han pasado 3 horas desde la última toma o si tus pechos están incómodamente llenos.
- Asegúrate de que tu bebé esté completamente despierto antes de amamantar; un bebé medio despierto puede volver a dormirse durante la lactancia. Dedicar de 5 a 10 minutos antes de la alimentación para asegurarte de que tu bebé esté completamente despierto. Durante este tiempo, habla, acaricia, desabriga o desviste a tu bebé para ayudarlo a despertar.
- Recuerda que los recién nacidos no duermen toda la noche.



## LAS PRIMERAS SEMANAS

### **PESO DEL BEBÉ.**

**UNA VEZ QUE TU PRODUCCIÓN DE LECHE ESTÉ BIEN ESTABLECIDA,** tu bebé debería aumentar aproximadamente 2/3 de onza por día durante los primeros 3 meses. La mayoría de los recién nacidos pierden un poco de peso en los primeros días después del nacimiento. Los recién nacidos deberían comenzar a ganar peso después de la primera semana. Después de 2 semanas, la mayoría de los bebés vuelven a su peso de nacimiento.

### **LOS PAÑALES DEL BEBÉ**

**DESDE APROXIMADAMENTE EL DÍA 4,** tu bebé ya no eliminará meconio (heces espesas, negras o verde oscuro). En su lugar, tu bebé tendrá evacuaciones intestinales suaves y de color verde a amarillento, al menos tres veces al día. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda controlar al menos seis pañales mojados al día a partir del día 5. Durante el primer mes, tu bebé debería mojar al menos seis pañales al día y seguir teniendo de 2 a 5 movimientos intestinales. La orina de tu bebé debería lucir casi transparente.



**CONSULTA EL DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y CAMBIOS DE PAÑAL AL FINAL DE ESTA GUÍA.**

### **POSICIONAMIENTO ADECUADO**

**La clave para una lactancia materna exitosa es el posicionamiento adecuado de tu pecho y la boca de tu bebé.** Un buen posicionamiento permite que tu bebé se enganche completamente a tu pecho. Usa una almohada para ayudar a sostener su cuerpo. Querrás amamantar con frecuencia para mantener tu producción de leche. Puede que se necesiten varios intentos para lograr un buen enganche. Si tu bebé no se engancha correctamente, comienza de nuevo. Y si la primera toma no sale perfectamente, ¡tómate un descanso! Tanto tú como tu bebé son nuevos en esto, por lo que a menudo se necesita paciencia. Vuelve a intentarlo en unos 30 minutos. Está bien pedir ayuda. ¡Y recuerda dormir la siesta mientras el bebé duerme!

“

**El éxito no es un accidente. Es trabajo duro, constancia, aprendizaje, estudio, sacrificio y sobre todo, amor por lo que estás haciendo o aprendiendo a hacer.”**

**-Pelé**



# POSICIONES DE LA LACTANCIA MATERNA

**Necesitarás encontrar la posición o posiciones que sean más cómodas tanto para ti como para tu bebé.** Algunos expertos sugieren alternar las posiciones. De esta manera, tu bebé no se enganchará y aplicará presión en el mismo lugar cada vez. Prueba estas posiciones y observa cuál funciona mejor para ti.

## POSICION DE CUNA



**La posición de cuna es buena para bebés que tienen cierto control de la cabeza y han madurado más allá del período de recién nacido.**

- Siéntate en una silla cómoda, con apoyo para los brazos y la espalda, no te inclines sobre tu bebé. Usa una almohada o una manta suave enrollada, una toalla u otro objeto suave para apoyar tu brazo y llevar a tu bebé a la altura del pecho. Algunas madres encuentran útil usar un taburete para mantener sus rodillas al mismo nivel que sus caderas.
- Coloca a tu bebé frente a ti sobre tu estómago, barriga con barriga, con su cara y rodillas cerca.
- Posiciona la cabeza de tu bebé en el hueco de tu codo, con su boca frente a tu pezón, y envuelve el brazo inferior de tu bebé alrededor de tu cintura, fuera del camino.
- Acerca a tu bebé al pecho cuando su boca esté bien abierta, lo suficientemente hacia el pecho para que su nariz, mejillas y barbilla estén en contacto con tu pecho.



# POSICIONES DE LA LACTANCIA MATERNA

## POSICIÓN DE CUNA CRUZADA

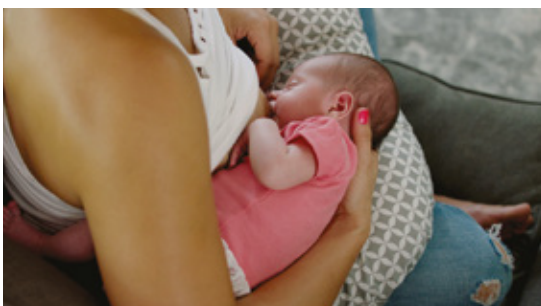


**Esta posición es buena para las madres que han tenido dificultades con el enganche y para bebés pequeños o prematuros.**

Puedes ver el enganche de manera más clara que con la posición de cuna. Para esta posición, sitúate cómodamente, con almohadas detrás de ti. Inclínate ligeramente hacia atrás para no tener que inclinarte sobre tu bebé.

- Sostén a tu bebé a través de tu cuerpo, en el brazo opuesto al pecho del cual tu bebé se alimentará. Apoya el cuello y la cabeza de tu bebé con esta mano mientras su cuerpo se extiende a lo largo de tu antebrazo.
- Usa la mano del lado del pecho del cual te estás alimentando para sostener el pecho.
- Coloca la boca de tu bebé a la altura de tu pezón, con su cuerpo de lado, frente a ti.
- Acerca a tu bebé al pecho cuando su boca esté bien abierta, lo suficientemente hacia el pecho para que su nariz, mejillas y barbilla estén en contacto con tu pecho.

## POSICIÓN DE CANASTO O PELOTA



**Esta posición es buena para las madres con pechos grandes, para aquellas que han tenido un parto por cesárea, dificultades con el enganche o madres con bebés pequeños o prematuros.**

Este sostén también te permite tener una mano libre o amamantar a dos bebés al mismo tiempo. La ventaja de este sostén es que puedes ver cómo tu bebé se engancha.

- Siéntate en una silla cómoda, con apoyo para los brazos y la espalda, no te inclines sobre tu bebé. Usa una almohada o una manta suave enrollada, una toalla u otro objeto suave para apoyar tu brazo, codo y el trasero del bebé.
- Coloca la cabeza de tu bebé en la palma de tu mano, a la altura de tu pecho. Acomoda a tu bebé en el costado de tu cintura, sosteniéndolo debajo de tu brazo.
- Sostén la base de la cabeza de tu bebé entre tu pulgar y dedo índice. Coloca una manta suave entre tu mano y la cabeza de tu bebé como amortiguación, si consideras que está incómodo.
- Acerca a tu bebé al pecho cuando su boca esté bien abierta, lo suficientemente hacia el pecho para que su nariz, mejillas y barbilla estén en contacto con tu pecho.

# POSICIONES DE LA LACTANCIA MATERNA

## POSICIÓN ACOSTADA DE LADO



Buena para las tomas nocturnas y cuando estar sentada resulta incómodo.

- Acuéstate de lado, utilizando una almohada para apoyar tu cabeza y cuello, y otra a lo largo de tu espalda si es necesario; o acuéstate de lado con un brazo doblado debajo de tu cabeza y la otra mano sosteniendo tu pecho.
- Coloca a tu bebé junto a ti en la cama, de manera que su boca esté frente a tu pezón, y coloca una pequeña manta enrollada, una toalla o un paño suave detrás de la espalda de tu bebé. Sostén la base de la cabeza de tu bebé entre tu pulgar y dedo índice.
- Acerca a tu bebé al pecho cuando su boca esté bien abierta, lo suficientemente hacia el pecho para que su nariz, mejillas y barbilla estén en contacto con tu seno.
- Si necesitas cambiar de pecho, sostén a tu bebé cerca de tu cuerpo y rueda hacia tu espalda, luego hacia el otro lado.

## RECORDATORIOS IMPORTANTES

No importa qué posición de lactancia elijas, es importante recordar que:

- **La boca de tu bebé debe estar al mismo nivel que tu pezón.**
- **Su cabeza debe estar en línea recta con su barriguita, mirándote directamente, sin estar girada hacia un lado.**

Recuerda que si la cabeza de tu bebé está girada hacia un lado, le resultará difícil tragar. (Compruébalo por ti misma. Gira la cabeza y traga, luego mira hacia adelante y traga de nuevo). Además, si la cabeza de tu bebé está girada, le resultará más difícil tomar suficiente pezón y pecho en su boca.



## ACOPLAMIENTO:

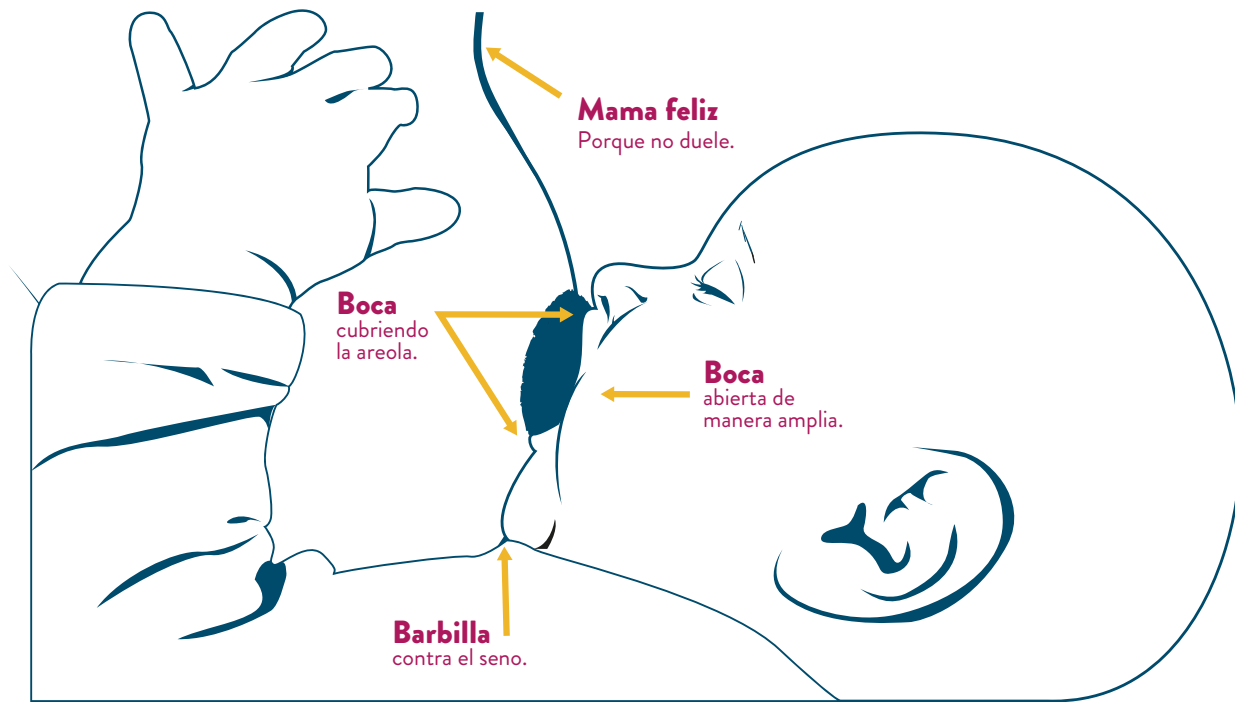
Aprender a amamantar toma tiempo y práctica para ti y tu bebé.

### POSICIÓN DEL BEBÉ

Coloca la cara y el cuerpo de tu bebé mirándote a ti, con la cabeza de tu bebé a la altura de tu pecho. Si puedes trazar una línea recta desde el hombro hasta la cadera de tu bebé, tienes a tu bebé en la posición correcta. Asegúrate de que tanto tú como tu bebé estén lo más cómodos posible, utilizando almohadas o un sillón para soportar el peso de tu bebé.

### POSICIÓN DEL SENO

Levanta y sostén suavemente tu pecho colocando tus dedos debajo del pecho y tu pulgar en la parte superior del pecho, lejos de la areola (el área oscura alrededor de tu pezón). Imagina que estás sujetando tu pecho con tu mano en forma de "C" o "U". Asegúrate de que los dedos en la parte inferior de tu pecho no toquen la areola.





## ACOPLAMIENTO

---

### OFRECER EL SENO

Acaricia suavemente el labio inferior o la mejilla de tu bebé con tu pezón en un movimiento descendente o con tu dedo hasta que la boca de tu bebé se abra bien. Si la boca de tu bebé no se abre lo suficiente, repite este movimiento hasta que lo haga. Luego, rápidamente acerca a tu bebé a tu pecho, de modo que la nariz, mejillas y barbilla de tu bebé toquen ligeramente tu pecho. Si las fosas nasales de tu bebé están bloqueadas, levanta ligeramente el trasero de tu bebé y acércalo a ti para que su cabeza retroceda ligeramente.

Tu bebé necesita engancharse a algo más que solo el pezón. Tu bebé debe tomar al menos 2,5 cm de la areola, con la boca posicionada sobre los depósitos de leche ubicados de 2,5 cm a 3,8 cm detrás del pezón. De esta manera, tu bebé obtendrá más leche y tú tendrás menos probabilidades de desarrollar pezones adoloridos.

Cuando tu bebé amamanta por primera vez, sentirás una sensación de succión. Debes escuchar el sonido de tu bebé tragando. Si escuchas un sonido de chasquido (la lengua de tu bebé contra el paladar), esto puede indicar que tu bebé no se ha enganchado bien. Otros signos de un enganche deficiente incluyen dolor o pellizcos en el pezón.

### ALTERNAR LOS PECHOS

Alterna el lado con el que comienzas a amamantar, ya que tu bebé succiona de manera más eficiente en el primer pecho utilizado. Si tu bebé no amamanta en el segundo pecho o no lo vacía por completo, comienza a amamantar en ese pecho en la próxima toma.

### RETIRAR A TU BEBÉ DEL PECHO

Si es necesario repositionar a tu bebé durante la alimentación o lograr un mejor enganche, desliza suavemente uno de tus dedos en la comisura de la boca de tu bebé para romper primero la succión. Esto ayuda a prevenir daños en el pezón y la areola. Inicialmente, puede tomar varios intentos lograr un enganche correcto. Otras formas de romper la succión incluyen jalar suavemente el mentón de tu bebé o presionar la parte del pecho más cercana a la boca de tu bebé.

# LACTANCIA MATERNA CONSEJOS Y TÉCNICAS

## PAUTAS DE ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

Antes de extraer o bombear leche, te recomendamos que:

- Laves tus manos
- Inspecciones todo el equipo para asegurarte de su limpieza y de que funcione correctamente
- Limpies el área donde prepararás la leche materna para su almacenamiento
- Al guardar tu leche, recuerda etiquetarla con la fecha en que fue extraída y utilizar primero la leche más antigua al descongelar.

Las siguientes pautas pueden ayudarte a determinar cuánto tiempo tu leche materna se mantendrá segura para su uso en diferentes condiciones.

Localiza el tipo de leche materna que estás utilizando en la primera columna, luego identifica la ubicación de almacenamiento en la fila superior para obtener más información sobre las pautas de almacenamiento y uso.

	LUGAR DE ALMACENAMIENTO Y TEMPERATURAS		
TIPOS DE LECHE	Minirefrigeradora (25 grados C)/ Temperatura ambiente	Refrigerador 40°F (4° C)	Congelador 0°F (-18°C) o más frío
RECIENTE SALIDA O EXTRAÍDA	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de 6 meses es mejor, pero puede ser mayor a 12 meses.
DESCONGELADO, PREVIAMENTE CONGELADO	1 -2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca volver a congelar la leche materna que ha sido descongelada.
SOBRANTE DE UNA ALIMENTACIÓN (EL BEBÉ NO TERMINÓ)	Úselo dentro de las 2 horas posteriores a que el bebé haya terminado de alimentarse		

CDC. Proper storage and preparation of breast milk. Centers for Disease Control and Prevention. Updated January 24, 2022. Accessed January 24, 2023. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling-breastmilk.htm>

### Consideraciones especiales para congelar y descongelar la leche:

Si vas a congelar tu leche para su uso posterior, es mejor congelarla de inmediato o dentro de las cuatro horas. Recuerda dejar un poco de espacio en el recipiente ya que la leche se expandirá ligeramente debido a la congelación.

Al descongelar la leche materna congelada, no la descongeles a temperatura ambiente y no la descongeles en el microondas. En su lugar, coloca la leche materna congelada en el refrigerador durante 8 a 12 horas para descongelar. Si necesitas descongelar tu leche más rápido, puedes usar agua tibia corriente del grifo o colocarla en un recipiente con agua tibia. Asegúrate de que la abertura del recipiente de la leche se mantenga por encima del nivel del agua durante el descongelamiento y úsala dentro de las 24 horas.




# LACTANCIA MATERNA CONSEJOS Y TÉCNICAS

## DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y CAMBIO DE PAÑALES

Este diario de alimentación y cambio de pañales te ayudará a llevar un registro de la alimentación y cambios de pañales de tu bebé.

Registra el día y la hora de la alimentación, y anota cuándo tu bebé es cambiado de pañal. Puede resultarte útil tomar notas sobre la alimentación o el cambio de pañal. Esta información se puede compartir con el pediatra de tu bebé para determinar si se necesitan cambios. También puedes buscar una aplicación que te permita registrar esta información en tu teléfono.

		SENO CON EL QUE SE ALIMENTÓ EL BEBÉ		PAÑAL		NOTAS
DÍA	HORA	IZQUIERDO	DERECHO	ORINA	HECES	




## LACTANCIA MATERNA CONSEJOS Y TÉCNICAS

### DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y CAMBIO DE PAÑALES

Este diario de alimentación y cambio de pañales te ayudará a llevar un registro de la alimentación y cambios de pañales de tu bebé.

Registra el día y la hora de la alimentación, y anota cuándo tu bebé es cambiado de pañal. Puede resultarte útil tomar notas sobre la alimentación o el cambio de pañal. Esta información se puede compartir con el pediatra de tu bebé para determinar si se necesitan cambios. También puedes buscar una aplicación que te permita registrar esta información en tu teléfono.

		SENO CON EL QUE SE ALIMENTÓ EL BEBÉ		PAÑAL		NOTAS
DÍA	HORA	IZQUIERDO	DERECHO	ORINA	HECES	



Visite [anhi.org](https://anhi.org) para obtener recursos adicionales sobre la lactancia materna para padres.



## MISIÓN

Conectar y empoderar a las personas a través de recursos de nutrición basados en la ciencia para optimizar la salud en todo el mundo.

## VISIÓN

mejorar vidas a través del poder de la nutrición.

## EDUCACIÓN • RECURSOS

[anhi.org](https://anhi.org)  
©2023 Abbott Laboratories  
202313460/April 2023 LITHO IN USA

