

Breastfeeding Your Baby

Breast milk gives babies the nutrition they need and offers health benefits for both mother and child. Babies who are breastfed are less likely to get infections, allergies, and some illnesses. Many of these benefits last well into childhood.

Breastfeeding is natural, but it can take practice for you and your baby to feel comfortable. Here are some tips that can help.



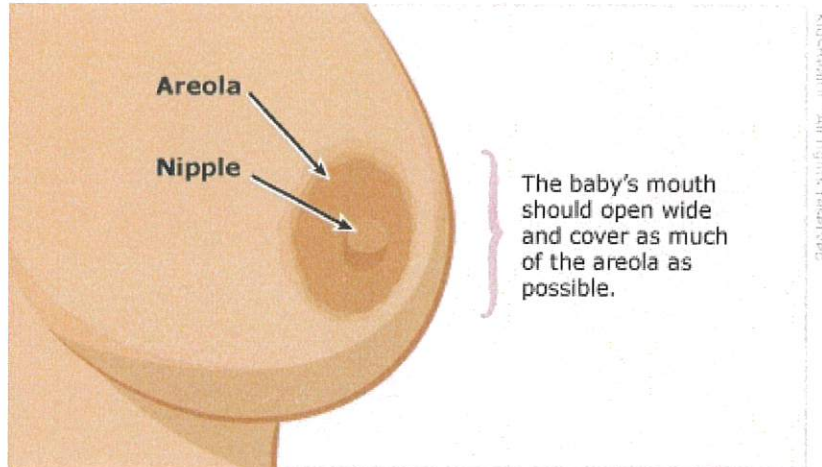
✓ Care Instructions

- Breastfeed whenever your baby is hungry. Crying is a late sign of hunger. So try to feed when you see one of these early signs of hunger:
 - moving the head from side to side
 - sticking out the tongue
 - sucking on the hands and fists
 - moving the lips as if to suck
 - nuzzling against your breasts
 - "rooting" (moving the mouth toward something that's touching your baby's cheek)
- For the first few weeks, your baby should breastfeed every 1 to 3 hours. Your baby should not go more than about 4 hours without breastfeeding (even at night).
- To breastfeed:
 - Sit in a comfortable chair and position your baby. Most women cradle the baby with the baby's belly toward their own belly.
 - Hold your breast and press it together. When your baby's mouth is wide open, bring your baby to your breast. Be sure to put as much of the nipple and areola (dark skin surrounding the nipple) into your baby's mouth.
 - Look and listen for swallowing.
 - Let your baby empty the first breast. Then, offer the other breast.
 - Switch which breast you offer first at each feeding.
- Babies are getting enough breast milk if they:
 - have 6 or more wet diapers a day
 - have four or more yellow, seedy poops per day, usually one after each feeding. After about a month, babies poop less often and many may go a few days without pooping.
- If you want to give a pacifier or bottle, wait until your baby is breastfeeding well, which usually takes 3 to 4 weeks.

- Breastfed babies should take vitamin D drops (400 international units) every day. Vitamin D helps build bones, and breast milk has very little vitamin D.

Take Care of Yourself

- Drink a glass of water with every feeding and more throughout the day.
- Take your prenatal vitamins as your health care provider recommends.
- Don't take any medicines or herbal products without talking to your health care provider first.
- Don't drink alcohol or use drugs. They can get into your milk and cause health problems in your baby.



Call Your Health Care Provider if...

Your baby:

- doesn't seem to be getting enough milk
- has trouble passing poops or has hard poops
- has yellow skin

You:

- have cracked, sore, or painful nipples
- have a hard, swollen, red, or tender breast
- develop a fever or become ill. You can continue to breastfeed through most illnesses, but talk to your health care provider first.

More to Know

I am finding breastfeeding hard. Where can I get help? Breastfeeding takes time and practice. If you feel down or sad, or if you have trouble taking care of your baby, talk to your health care provider about getting help. A lactation consultant or mother's support group also can offer help and support with breastfeeding.

You can get help online at:

- United States Lactation Consultant Association: uslca.org
- International Lactation Consultant Association: ilca.org

© 2023 The Nemours Foundation/KidsHealth®. Used and adapted under license by Lehigh Valley Reilly Children's Hospital. This information is for general use only. For specific medical advice or questions, consult your health care professional. KH-1618

Amamantar a su bebé

(Breastfeeding Your Baby)

La leche materna les da a los bebés la nutrición que necesitan y ofrece beneficios para la salud de la madre y del niño. Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de sufrir infecciones, alergias y algunas enfermedades. Muchos de estos beneficios se extienden durante gran parte de la infancia.

El amamantamiento es algo natural, pero puede requerir práctica para que tanto usted como su bebé se sientan cómodos al hacerlo. A continuación, encontrará algunos consejos útiles.



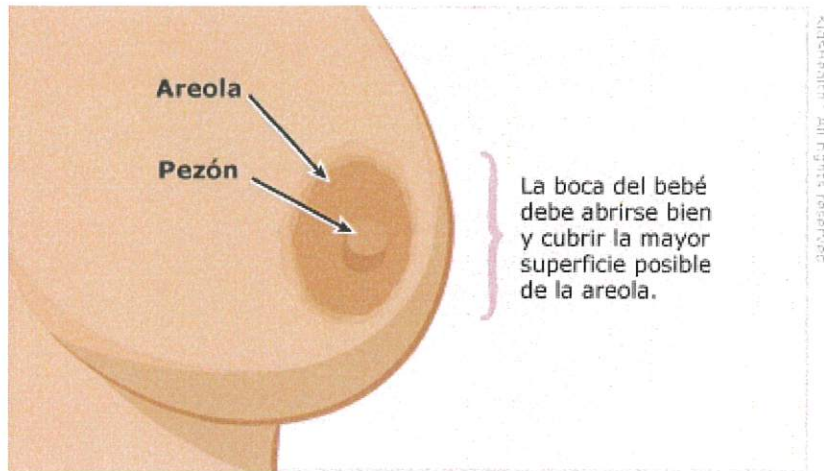
✓ Instrucciones para el cuidado


- Dele de mamar a su bebé cada vez que tenga hambre. El llanto es un indicador tardío del hambre. Por lo tanto, trate de alimentarlo cuando note una de estas primeras señales de hambre:
 - mover la cabeza de un lado al otro
 - sacar la lengua
 - meterse las manos y los puños en la boca o succionarlos
 - fruncir los labios como si fuera a succionar
 - acariciar sus pechos con el rostro
 - mover la boca hacia algo que está en contacto con su mejilla
- Durante las primeras semanas, debe amamantar a su bebé cada 1-3 horas. Su bebé no debe pasar más de 4 horas sin alimentarse (incluso durante la noche).
- Para amamantar a su bebé:
 - Siéntese en una silla cómoda y acomode a su bebé. La mayoría de las mujeres acurrucan al bebé con el vientre del pequeño hacia el de la madre.
 - Sostenga su pecho. Cuando la boca del bebé esté completamente abierta, lleve al bebé hacia su pecho. Asegúrese de que el bebé se prenda de una gran parte del pezón y la areola (el círculo de piel más oscura que rodea el pezón).
 - Observe y esté atenta al movimiento y sonido que hace al tragar.
 - Deje que el bebé vacíe el primer pecho. Después, ofrézcale el otro pecho.
 - Cambie el pecho que ofrece primero en cada sesión de lactancia.
- Los bebés se están alimentando lo suficiente cuando ocurre lo siguiente:
 - mojan 6 o más pañales por día
 - hacen cuatro o más deposiciones amarillas y granuladas (como si contuvieran semillas) al día; generalmente, una después de cada toma. A partir de que tenga un mes de edad, los bebés van de vientre con menos frecuencia y se pueden pasar varios días sin ir de vientre.

- Si desea que su hijo use chupete o biberón, espere hasta que el bebé se esté amamantando bien, algo que suele demorar entre 3 y 4 semanas.
- Los bebés amamantados deben tomar vitamina D en gotas (400 unidades internacionales) por día. La vitamina D ayuda a fortalecer los huesos y la leche materna tiene muy poca vitamina D.

Cuide de sí misma

- Beba un vaso de agua después de amamantar a su bebé y continúe bebiendo más líquido a lo largo del día.
- Tome las vitaminas que tomaba durante el embarazo, según las recomendaciones del profesional del cuidado de la salud.
- No tome ningún medicamento o productos a base de hierbas sin antes hablar con el profesional de la salud que la atiende.
- No beba alcohol ni consuma drogas. Pueden pasar a la leche y causarle problemas de salud al bebé.



 Llame al profesional del cuidado de la salud si...

Su bebé:

- parece no estar recibiendo suficiente leche
- tiene dificultad para ir de vientre o las deposiciones (excremento) son duras
- tiene la piel amarillenta

Usted:

- tiene los pezones agrietados, doloridos o ardidos
- tiene un pecho endurecido, hinchado, enrojecido o adolorido
- comienza a tener fiebre o se enferma. Puede continuar amamantando durante la mayoría de las enfermedades, pero consulte primero al profesional del cuidado de la salud.

 Más información

Encuentro difícil amamantar a mi bebé. ¿Dónde puedo obtener ayuda? Aprender a amamantar requiere tiempo y práctica. Si se siente triste o deprimida, o si tiene problemas para cuidar de su bebé, hable con el profesional del cuidado de la salud para obtener ayuda. Una consultora de lactancia o un grupo de apoyo para madres también pueden ser de ayuda y apoyo al amamantar.

Puede obtener ayuda en internet:

- *United States Lactation Consultant Association* (Asociación de Asesores de Lactancia de Estados Unidos: uslca.org)
- *International Lactation Consultant Association* (Asociación Internacional de Asesores de Lactancia: ilca.org)



© 2023 The Nemours Foundation/KidsHealth®. Utilizado y adaptado bajo licencia por Lehigh Valley Reilly Children's Hospital. Esta información únicamente para uso general. Si necesita consejo médico específico o tiene preguntas, consulte con el profesional del cuidado de la salud. KH-1618.1