



# La Lactancia en las 3 primeras semanas

## Breastfeeding In the First 3 Weeks

Esta guía puede ayudarle a decidir si su bebé recibe suficiente leche materna. No es más que una guía, ya que cada bebé se alimenta y se desarrolla a su manera. Consulte con la enfermera de salud pública si tiene preguntas o inquietudes.

Edad del bebé	Alimentación y sueño	Frecuencia diaria de alimentación	Cuántos pañales moja o ensucia en 24 horas	Peso del bebé	Efecto en sus pechos
<b>Primeras 24 horas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No tiene rutina establecida</li> <li>Amamanta con frecuencia</li> <li>Hay que despertarlo a veces para darle el pecho</li> <li>Amamanta en sesiones</li> </ul>	5 veces o más	<ul style="list-style-type: none"> <li>moja 1 o más</li> <li>ensucia 1 o más con deposiciones verdinegras, pegajosas, viscosas</li> </ul>	Pierde peso, comparado con el peso al nacer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambos pechos se sienten blandos</li> <li>Ofrézcale ambos pechos en cada sesión</li> </ul>
<b>2 ó 3 días</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No tiene rutina establecida</li> <li>Amamanta cada 1 a 3 horas (día y noche)</li> </ul>	8 veces o más	<ul style="list-style-type: none"> <li>moja 2 ó 3</li> <li>ensucia 1 o más con deposiciones sueltas, de color verdoso-marrón</li> </ul>	Pérdida de peso de hasta 7-10% comparado con el peso al nacer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pueden estar blandos, empezando a llenarse, o llenos</li> <li>Ofrézcale ambos pechos en cada sesión</li> </ul>
<b>4 ó 5 días</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No tiene rutina establecida</li> <li>Amamanta con frecuencia (día y noche)</li> <li>Se siente satisfecho después de amamantar</li> </ul>	8 veces o más	<ul style="list-style-type: none"> <li>moja de 4 a 6</li> <li>ensucia 3 ó 4 con deposiciones sueltas, amarillas o verdes</li> </ul>	Empieza a aumentar de peso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empezando a llenarse o llenos</li> <li>Se sienten más blandos después de amamantar</li> <li>Pueden sentirse "atestados" de leche</li> <li>Ofrézcale ambos pechos en cada sesión</li> </ul>
<b>1 a 3 semanas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No tiene rutina establecida</li> <li>Más alerta</li> <li>Se siente satisfecho después de amamantar</li> <li>Amamanta más frecuentemente durante un "estirón"</li> <li>Sigue comiendo por la noche</li> </ul>	8 veces o más	<ul style="list-style-type: none"> <li>moja de 4 a 6</li> <li>ensucia 3 ó 4 con deposiciones sueltas, amarillas o verdes</li> </ul>	Recupera el peso de nacimiento a los 14 días aprox.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se sienten llenos antes de amamantar y blandos después</li> <li>Ofrézcale ambos pechos en cada sesión</li> <li>El bebé puede preferir uno o ambos pechos</li> </ul>

**Registro de amamantamiento: Puede usar esta tabla para llevar la cuenta de las sesiones de lactancia y cambios de pañales**

Fecha	Número de sesiones (en 24 horas)	Pañal mojado	deposición

Fecha	Número de sesiones (en 24 horas)	Pañal mojado	deposición

**Hable con la enfermera de salud pública o su proveedor primario de atención médica si:**

- Su bebé a los 4 ó 5 días de nacido no produce de 4 a 6 pañales mojados y 3 ó 4 deposiciones cada día
- Su bebé duerme tanto que no es posible despertarlo para darle de comer al menos 8 veces al día
- Tiene los pezones adoloridos
- Le preocupa que el bebé no se esté alimentando bien



**Encontrará mayor información sobre el cuidado de sus hijos en el centro u oficina comunitaria de salud de su localidad, o en Internet: <http://vch.eduhealth.ca>**

Puede obtener mayor información acerca del amamantamiento de:

Enfermera de salud pública o Nutricionista comunitaria en  
*Vancouver Coastal Health* ..... [www.vch.ca](http://www.vch.ca)  
*Baby's Best Chance*..... <http://www.healthyfamiliesbc.ca/about-us/additional-resources>  
*HealthLinkBC*..... 8-1-1  
 Servicios de interpretación disponibles en 130 idiomas ..... [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

Para obtener ejemplares adicionales, visite <http://vch.eduhealth.ca> o escriba a [pheh@vch.ca](mailto:pheh@vch.ca) citando el número de catálogo **GK.560.B743.SP**  
 Sírvase enviar todo comentario o sugerencia en relación con este folleto a [feedback@vch.ca](mailto:feedback@vch.ca)  
 © Vancouver Coastal Health, febrero de 2017

La información presentada en este documento está dirigida únicamente a la persona a quien le fue proporcionada por el equipo de salud.  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)