Platiquemos

Programa de WIC
de California

3 Secretos para alimentar a los recién nacidos

Aprenda 3 secretos para alimentar a los recién nacidos.Conocer estos secretos le ayudará a sentirte con más confianza al alimentar a su bebe.

1. **Su leche materna es suficiente para su bebé.**
2. **La lactancia materna requiere práctica.**
3. **Los recién nacidos lloran más el segundo día de vida.**

Pregunte inmediatamente a un profesional de la salud o de WIC cuando tenga preguntas.

1

El Secreto de Alimentación del Recién Nacido

Su primera leche materna es suficiente para su bebé.

- Su primera leche se llama calostro. Proviene de sus pechos en pequeñas gotas.
- Su recién nacido sólo puede comer un poquito con cada toma.
- Es posible que usted no sienta cambios en sus pechos de inmediato. Aun así, su cuerpo está produciendo leche materna.
- Alrededor del tercer día, puede comenzar a sentir plenitud en sus pechos. Su cuerpo producirá justo lo que su bebé necesita.

Draft

Aprender a amamantar toma tiempo.

2

El Secreto de Alimentación del Recién Nacido

- Pida ayuda con la lactancia materna desde el principio y tan seguido como sea necesario.
- Sea paciente, puede tomar varios días para que los bebés aprendan a alimentarse bien en el pecho. Por suerte, los bebés aprenden rápido.
- Sostenga a su bebé cerca para calmarlo cuando este molesto e intente alimentarlo de nuevo más tarde.
- Pregunte a su consejero de WIC más acerca de las señales de hambre.

Draft

Aprenda más acerca de señales de alimentación en Getting to Know Your Baby.

Es normal que los bebés lloren más el segundo día de vida.

3

El Secreto de Alimentación del Recién Nacido

- Los bebés estarán más alertas el segundo día de nacidos. Aliméntelos cada vez que vea señales de hambre.
- Su bebé se está acostumbrando al ruido, luces, personas, y cambios de pañal.
- Mucha actividad puede abrumar a los bebés y hacer que la alimentación sea más difícil. Ellos llorarán para dejarle saber que están molestos.
- A medida que los bebés se acostumbran a su nuevo mundo, llorarán menos.

Draft

Repeticiones relajantes calman a los bebés. Intente mecer, balancear o palmaditas suaves una y otra vez.

Pida consejos para calmar a su bebé. Aprenda más en Getting to Know Your Baby.

California Department of Public Health, California WIC Program

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov