

Mi plan de lactancia materna

Sugerencias para ayudarme a estar lista para amamantar a mi bebé.

Antes de que nazca mi bebé, voy a:

- Compartir mis ideas y planes para la lactancia materna con:
 - el padre de mi bebé, familiares y amigos.
 - mi proveedor de cuidado de salud.
 - mi empleador y/o escuela.
- Conectarme con otras madres que estén amamantando o madres que han amamantado a sus bebés.
- Ir a una clase sobre la lactancia materna.
- Pedir ayuda con las tareas domésticas para cuando llegue a casa con mi nuevo bebé.

En el hospital, voy a:

- Dejarle saber a mi enfermera, médico o partera que voy a amamantar y que no quiero fórmula para mi bebé.
- Rechazar muestras de fórmula..
- Amamantar a mi bebé tan pronto como sea posible, y tantas veces como mi bebé quiera.
- Mantener a mi bebé piel con piel, junto a mi corazón.
- Dejar que mi bebé a duerma en la misma habitación que yo.
- Decirles a las enfermeras que no le den un chupete a mi bebé.
- Seguir tratando de amamantar si no funciona al principio.
- Mientras más amamante, más fácil será.
- Pedir ayuda si tengo preguntas sobre la lactancia materna o si estoy teniendo problemas para comenzar a amamantar.

Una vez que esté en la casa, voy a:

- Amamantar a mi bebé tan a menudo como mi bebé quiera y voy a despertar a mi bebé para que coma según sea necesario.
- Evitar darle fórmula a mi bebé para proteger mi producción de leche. La leche materna es el único alimento que mi bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida.
- Mantener a mi bebé cerca, así que puedo ver cuando mi bebé tiene hambre.
- Esperar 2 semanas si quiero darle leche materna en una botella.
- Esperar 2 semanas antes de dar a mi bebé un chupete.
- Planear con anticipación mi regreso al trabajo o a la escuela.
- Llamar a la persona de apoyo de la lactancia materna si tengo preguntas o problemas. Nombre(s): _____



Un bebé sano a término va a:

- Amamantar cada 1 a 3 horas y por lo menos 8 - 12 veces al día.
- Tener 3 o más pañales con heces fecales al día.
- Tener 6 o más pañales mojados al día.
- Empezar a aumentar de peso 4 – 5 días después de que nazca.

Llame para obtener ayuda gratuita con la lactancia:



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-00571S (11/2013)