

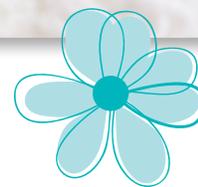
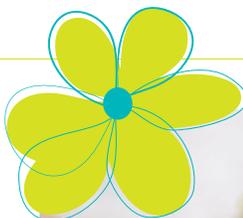
¿Qué tan seguido debo alimentar a mi bebé?

El bebé está listo para alimentarse en cualquier momento que muestre las **primeras señales de hambre**, las cuales son:

- Se le mueven los ojos bajo los párpados
- Hace movimientos de chupar mientras duerme
- Se mueve agitadamente mientras duerme
- Se lleva las manos a la boca

No espere hasta que esté molesto o llore. Eso hace más difícil amamantarlo.

Si alguien ofrece llevar al bebé a la sala de recién nacidos para que usted descanse, dígame que quiere que el bebé permanezca en su cuarto. Compartir la misma habitación protege a usted y al bebé de infecciones y les ayuda a dormir mejor. Además, usted tendrá más contacto de piel a piel con su bebé y conocerá sus señales de hambre más rápido.



¿Cómo sé cuándo está satisfecho mi bebé?

Cuando el bebé esté satisfecho, se lo indicará al:

- Soltar el pecho y el pezón
- Quedarse dormido y dejar de chupar
- Relajar las manos y el cuerpo

Si el bebé suelta el pecho y se ve relajado y con sueño, probablemente tuvo una buena toma. Si deja de chupar y no suelta el pecho por sí solo, deslice el dedo por la comisura de su boquita para romper la succión. Hágalo eructar y ofrézcale el otro pecho. Es posible que quiera alimentarse otra vez inmediatamente o puede seguir con el otro pecho en unos minutos o en unas horas.

Si el bebé suelta el pecho llorando, probablemente no tiene un buen agarre. Pida ayuda inmediatamente.

