

Damos la bienvenida a...



Nombre del bebé: _____

Nombre de los padres: _____

Fecha de nacimiento: _____ Hora: _____

Peso al nacer: _____ Talla al nacer: _____

Médico/matrona: _____

Lugar de nacimiento: _____

**BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO**

Cuidados

Cuidarse a sí misma y a su bebé es importante. Es posible que quiera o necesite obtener más ayuda. Tome en consideración lo siguiente:

Yo

- ✓ Estoy descansando lo suficiente.
- ✓ Sé que el llorar o sentirse con ganas de llorar puede ser normal durante las primeras 2 semanas.
- ✓ Sé dónde pedir ayuda y lo haré cuando lo necesite.

Señales tempranas de hambre: abre la boca, bosteza, chasquea los labios.

Bebé

- ✓ Voy teniendo más confianza y estoy más cómoda con la alimentación de mi bebé.
- ✓ Estoy aprendiendo las señales tempranas de hambre de mi bebé y respondo a ellas.
- ✓ Sé que es normal que mi bebé coma a menudo.
- ✓ Puedo reconfortar a mi bebé mientras le hagan análisis de sangre o administren vacunas dándole de mamar y/o con el contacto piel con piel.
- ✓ Sé dónde puedo obtener ayuda si tengo preguntas sobre la lactancia.



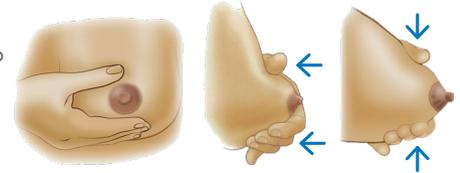
Señales de que se está alimentando bien

| Días de vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---------------------------|--|------------------------|---|------------------------|--|---|---|---|
| Alimentación | 8 o más tomas al día. Su bebé succiona con fuerza, de manera lenta y constante y traga con frecuencia. | | | | | | | |
| Tamaño del vientre | Tamaño de una cereza | Tamaño de una nuez | Tamaño de un albaricoque | Tamaño de un huevo | | | | |
| Pañales sucios | Por lo menos 1 o 2 DE COLOR NEGRO O VERDE OSCURO | | 3 o más DE COLOR MARRÓN, VERDE O AMARILLO | | 3 o más grandes y blandas DE COLOR AMARILLO O MARRÓN | | | |
| Pañales mojados | Por lo menos 1 MOJADO | Por lo menos 2 MOJADOS | Por lo menos 3 MOJADOS | Por lo menos 4 MOJADOS | Por lo menos 6 MUY MOJADOS | | | |
| Peso | La mayoría de los bebés pierden peso en los primeros 3 días después de nacer. A partir del día 4 y en adelante, la mayoría de los bebés suben de peso de manera regular. | | | | | | | |
| Otras señales | Su bebé debe tener un llanto fuerte, estar activo y despertarse con facilidad. | | | | | | | |

Extraiga su leche con la mano y hágalo pronto y a menudo

Por qué:

- ✓ Ayuda a eliminar leche del seno para una mayor comodidad.
- ✓ Ayuda al bebé a engancharse bien al pecho.
- ✓ Puede darle más leche a su bebé.
- ✓ Ayuda a aumentar su producción de leche.



Cómo:

- Lávese las manos.
- De manera suave, masajee sus senos.
- Coloque los dedos y el pulgar detrás de la areola en forma de la letra "C".
- Presione hacia su pecho. Comprima todos los dedos a la vez y hacia el pezón.
- Recoja las gotas de leche para alimentar a su bebé o guárdela para más tarde.
- Repita (presione hacia atrás, comprima, relaje) y mueva los dedos alrededor del seno.
- Cambie de seno y repita.

Posición segura para el contacto piel con piel

Colóquese de tal forma que esté un poco levantada y no completamente horizontal. Posicione a su bebé para que:

- ✓ Pueda ver su cara
- ✓ Su cabeza se pueda mover libremente en todo momento
- ✓ Su nariz y boca no estén cubiertas
- ✓ Su cabeza esté girada de lado
- ✓ Su cuello esté recto, no doblado
- ✓ Sus hombros estén en posición horizontal sobre usted, pecho a pecho
- ✓ Su espalda esté cubierta con una cobija

En los primeros días tras el parto, cuando sujete a su bebé en posición piel con piel, observe su cara. Asegúrese de que su color es normal, la respiración regular y que el bebé reaccione al tocarlo.

Para un descanso seguro, si siente que tiene sueño y nadie más puede vigilarle a usted y al bebé, ponga al bebé en su cuna, posicionado boca arriba.

Evite envolver o poner un arullo a su bebé, ya que esto puede impedir que le muestre sus señales de hambre.



Apoyos y servicios

Para los servicios de ayuda a la lactancia en su comunidad:

- Directorio en línea bilingüe de Servicios de ayuda a la lactancia en Ontario www.ontariobreastfeeds.ca

Para más información:

- Lactancia www.beststart.org/resources/breastfeeding
- Alimentación del bebé www.beststart.org/resources/nutrition

Financiado por:

Adaptado con permiso de: Simcoe Muskoka District Health Unit

Telehealth Ontario

24 horas al día / 7 días a la semana

1-866-797-0000

TTY: 1-800-797-0007

Solicite a una enfermera especialista en lactancia, si es necesario.

Apoyos locales: