

MOM to MOM[®]

MANUAL BÁSICO PARA DISFRUTAR TU LACTANCIA





Cuando el bebé toma más *leche inicial* y poca *leche final* puede no subir adecuadamente de peso y mostrar signos de una falsa intolerancia a la lactosa.

¡LLEGÓ EL MOMENTO! Te recomendamos que al inicio y mientras se está estableciendo la lactancia traten los dos de concentrarse pues ambos están aprendiendo y será difícil si hay mucho movimiento y estímulo a su alrededor.

Una vez que están acoplados, no olvides tener al lado y a una distancia que alcances tu botella de agua, el teléfono, tu LANOLINA PARA EL CUIDADO DE PEZONES MOM TO MOM, reloj, pads absorbentes para el brasier, un buen libro y una libreta para apuntar. Créenos, aún cuando habitualmente tengas una memoria confiable, durante estos días ayuda mucho apuntar cuándo y cuánto va comiendo, a qué hora diste algún medicamento, etc.

6.¿Cuánto TIEMPO

debe alimentarse mi bebé en cada seno?

Los primeros días es muy común que se sugiera que tu bebé se prenda al menos 15 minutos de cada pecho, ya que en promedio es el tiempo de succión eficiente que requiere un bebé para extraer una buena cantidad de calostro. Sin embargo, a partir de que viene la “bajada de la leche” lo ideal es no alimentar a tu bebé de acuerdo al reloj, sino permitir que succione el tiempo suficiente para que tome *la leche posterior o final* (la que contiene mayor porcentaje de grasas). En ese momento tú sentirás que tu pecho se encuentra flácido o el bebé pierde el interés en succionar de este lado y ese es el momento de pasar al otro pecho. A la siguiente toma, inicia por el pecho que sientas más lleno.

MOM to MOM®

www.momtomom.com.mx



dudas@momtomom.com.mx

01 800 9870222

Graciela Hess

ghess@amamantando.com.mx

044 5535020406