

# Lista de verificación de lactancia para mí y mi bebé

Esta lista de verificación le ayudará a saber que las cosas le van bien a usted y a su bebé entre los 4 días y las 4 semanas de edad. Si tiene preocupaciones, llame al médico del bebé y a un experto en lactancia.

**Verifique que la lactancia sea buena para usted y su bebé.**

## Mi bebé tiene más de 4 días de edad y:

- Toma pecho por lo menos 10 veces o más en 24 horas.
- Hace sonidos de tragar durante la mayoría de la mamada.
- Ensucia 3 pañales por lo menos con excremento de por lo menos el tamaño de una moneda de 25 centavos de dólar y moja 4 pañales por lo menos en 24 horas.
- Tiene pañales sucios de color más claro, y ya no son tan oscuros y espesos.
- Solo toma pecho y no toma fórmula ni otros líquidos.

## Di a luz hace más de 4 días y:

- Disfruto de darle pecho a mi bebé.
- Cada vez es más fácil prender el bebé al pecho.
- Me siento totalmente cómoda al darle pecho a mi bebé. Si tengo dolor, se va reduciendo con el pasar de los días.
- Mis senos están más grandes y pesados después de l parto.
- Mis senos están más blandos después de dar pecho.
- Creo que la lactancia está yendo bien.

**Sepa si usted o su bebé necesitan ayuda con la lactancia.** Si marca alguna de estas casillas, póngase en contacto con el médico del bebé o con un experto en lactancia y/o con WIC para obtener ayuda rápidamente.

## Mi bebé tiene más de 4 días de edad y:

- Duerme más de 5 horas a la vez.
- No se despierta para tomar pecho por lo menos 10 veces cada 24 horas.
- No hace sonidos de tragar durante la mayoría de la mamada.
- Los pañales mojados no son pesados y tienen un color rosado.
- No ensucia por lo menos 4 pañales en 24 horas.
- Los pañales sucios son oscuros y espesos.
- Toma pecho y fórmula y otros líquidos.
- Tiene la piel y los ojos de color amarillento.

## Di a luz hace más de 4 días y:

- Mis senos no aumentaron de tamaño y peso después del parto.
- Es difícil prender el bebé al pecho.
- Mis senos no están más blandos después de dar pecho.
- Estoy preocupada porque no tengo suficiente leche.
- No me doy cuenta cuándo mi bebé tiene hambre y cuándo está lleno.
- Después de prender al bebé y contar hasta 10, todavía me duelen los pezones.
- Cambio de toallita sanitaria cada hora porque sangro tanto.
- No creo que la lactancia esté yendo bien.

Médico del bebé \_\_\_\_\_

N° de teléfono \_\_\_\_\_

Mi Médico \_\_\_\_\_

N° de teléfono \_\_\_\_\_

Experto en lactancia \_\_\_\_\_

N° de teléfono \_\_\_\_\_

N° de teléfono de WIC \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento del bebé \_\_\_\_\_

Peso del bebé al nacer \_\_\_\_\_

Peso del bebé al ser dado de alta \_\_\_\_\_