



Platiquemos



Programa de WIC
de California

3 Secretos para alimentar a los recién nacidos

Aprenda 3 secretos para alimentar a los recién nacidos. Conocer estos secretos le ayudará a sentirse con más confianza al alimentar a su bebé.

- 1 Su primera leche materna es suficiente para su bebé.**
- 2 Aprender a amamantar toma tiempo.**
- 3 Es normal que los bebés lloren más el segundo día de vida.**

Pregunte inmediatamente a un profesional de la salud o de WIC cuando tenga preguntas.

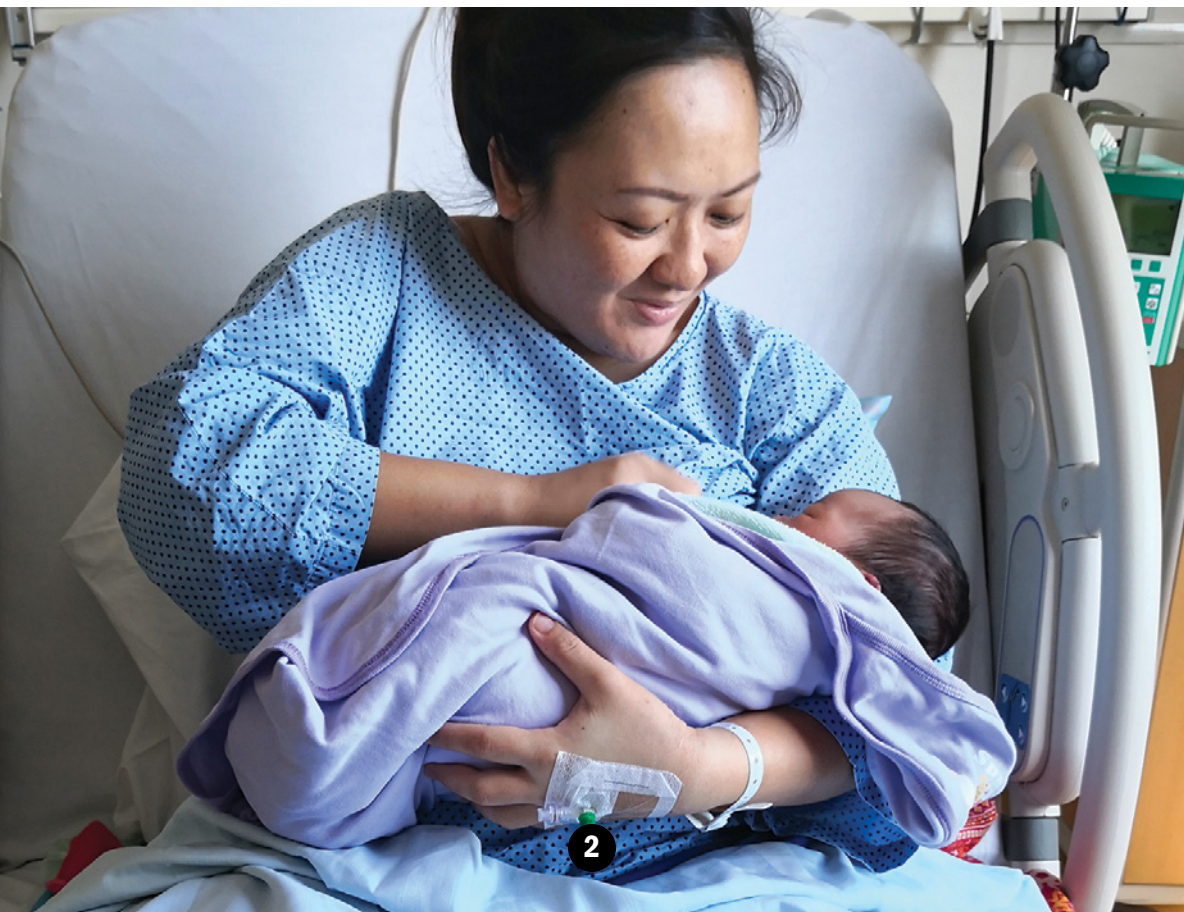


Su primera leche materna es suficiente para su bebé.

1

secreto para alimentar a los recién nacidos

- Su primera leche se llama calostro. Proviene de sus pechos en pequeñas gotas.
- Su recién nacido sólo puede tomar un poquito con cada toma.
- Es posible que usted no sienta cambios en sus pechos de inmediato. Aun así, su cuerpo está produciendo leche materna.
- Alrededor del tercer día, puede comenzar a sentir plenitud en sus pechos. Su cuerpo producirá justo lo que su bebé necesita.



2

Aprender a amamantar toma tiempo.

2

secreto para alimentar a los recién nacidos

- Pida ayuda con la lactancia materna desde el principio y tan seguido como sea necesario.
- Sea paciente, puede tomar varios días para que los bebés aprendan a alimentarse bien del pecho. Por suerte, los bebés aprenden rápido.
- Sostenga a su bebé cerca para calmarlo cuando esté molesto e intente alimentarlo de nuevo más tarde.
- Pregunte a su consejero de WIC acerca de las señales de hambre.



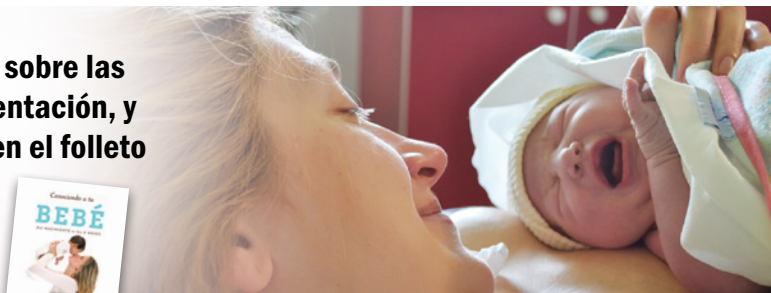
3

secreto para alimentar a los recién nacidos

Es normal que los bebés lloren más el segundo día de vida.

- Los bebés estarán más alertas el segundo día de nacidos. Aliméntelos cada vez que vea señales de hambre. Estas incluyen cuando el bebé está buscando su pezón, haciendo sonidos de succión y manteniendo sus manos cerca de su boca.
- Su bebé se está acostumbrando al ruido, luces, personas y cambios de pañal.
- Mucha actividad puede abrumar a los bebés y hacer que la alimentación sea más difícil. Ellos llorarán para dejarle saber que están molestos.
- A medida que los bebés se acostumbran a su nuevo mundo, llorarán menos.
- Repeticiones relajantes calman a los bebés. Intente mecer, balancear o palmaditas suaves una y otra vez.

Obtenga más información sobre las señales de hambre y alimentación, y cómo calmar a los bebés en el folleto [Conociendo a su bebé](#), en MyFamily.WIC.ca.gov



**California Department of Public Health,
California WIC program**

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Spanish) Rev 12/23

