

# La lactancia materna es más que comida

La lactancia materna proporciona nutrición y mucho más. Ayuda a que tu bebé se sienta seguro, tranquilo y conectado.



¡Estás haciendo un trabajo increíble! La alimentación frecuente en las primeras semanas es normal y ayuda a tu cuerpo a producir suficiente leche.

## ¿Por qué los bebés quieren tomar pecho?



### Hambre

Los bebés necesitan leche para crecer.



### Tranquilidad

La lactancia ayuda a los bebés a sentirse tranquilos y seguros.



### Conexión

El contacto cercano crea un lazo afectivo y ayuda a los bebés a sentirse seguros.



### Regulación

La lactancia ayuda a los bebés a recuperarse del estrés y mantiene su ritmo cardíaco y respiración constantes.



### Dormir

La lactancia ayuda a los bebés a relajarse y conciliar el sueño.



### Calidez

El calor corporal ayuda a mantener a los bebés calientes y cómodos.

## Cómo funciona el amamantamiento que da consuelo

- ✓ Alimentación corta o frecuente
- ✓ Amamantar más por la noche ("alimentación en tomas cortas consecutivas")
- ✓ Querer estar cerca o abrazado
- ✓ Amamantar después del llanto o el estrés
- ✓ Amamantar para conciliar el sueño o al despertar
- ✓ Amamantar de nuevo poco después de la última alimentación

La lactancia de confort es normal y ayuda a los bebés a sentirse seguros

## ¿Cuánto es normal?

 **8 a 12+** veces en 24 horas

Los recién nacidos tienen estómagos pequeños y necesitan alimentarse a menudo durante el día y la noche.

## Tiny Tummies

**Día 1**



5 a 7 mL  
Aproximadamente 1 cucharadita

**Día 3**



22 a 27 mL  
Aproximadamente 1 ½ cucharada.

**Día 7**



45 a 60 mL  
Aproximadamente ¼ de taza

El estómago de tu bebé puede contener solo pequeñas cantidades en cada alimentación en los primeros días. Tu suministro de leche crece a medida que crece el estómago de tu bebé.

## Sigue las indicaciones de tu bebé

### Señales tempranas (mejor momento para ofrecer el seno)

- Agitación
- Boca abierta
- Giración de la cabeza
- Reflejo de búsqueda
- Mano a la boca
- Hacer chasquido con los labios



### Señales tardías (consolar al bebé primero)

- Estando quejoso
- Llanto
- Movimientos corporales inquietos



## Cuando comunicarse con nosotros para obtener ayuda



Dolor en el pezón o los senos que no mejora



Menos de 6 pañales mojados en 24 horas después del día 5



El bebé suele pasar más de 4 horas entre tomas o es difícil despertarse para las tomas



Tienes preguntas o simplemente necesitas ayuda adicional

Pero no tienes que hacerlo por tu cuenta. ¡WIC está aquí para ayudarte! Comunícate con tu consejero de pares o la oficina de WIC para obtener apoyo.

Estás construyendo un buen comienzo para ti y tu bebé. ¡Sigue así!



DEPARTAMENTO DE  
SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
DE CAROLINA DEL NORTE  
División de Bienestar Infantil y Familiar



CAROLINA  
DEL NORTE

[ncdhhs.gov/ncwic](http://ncdhhs.gov/ncwic)

Sección de Servicios Comunitarios de Nutrición • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 6/2026