

## **TODO SOBRE LA LACTANCIA**

Los primeros quince días en que has empezado a amamantar a tu bebé algunas veces pueden ser difíciles porque la leche no fluye como quisieras, pero no te desilusiones, la lactancia progresa poco a poco.

### **¿Cuándo empieza a bajar la leche?**

La primera bajada de leche ocurre al tercer día de lactancia y dura alrededor de 48 horas. La segunda bajada de leche sucede entre el decimo y decimoquinto día y es menos frecuente y dolorosa.

### **¿Que es la lactancia con demanda libre?**

En principio no hay horario fijo, solo recomienda respetar un intervalo de dos horas entre cada toma para que tu bebé haga la digestión.

### **¿Cuánto debe ser la duración ideal de cada toma?**

La totalidad de la ración es tomada por tu bebé durante los primeros minutos de lactancia, el tiempo restante es más por el placer que por necesidad.

### **¿Cuántas tomas al día?**

Entre seis y ocho tomas al día a intervalos de 2 horas en promedio.

### **¿Cómo se pueden prevenir las grietas en los pezones?**

Con una buena técnica de ensamblaje reducirás la posibilidad de grietas. Si a pesar de esto aparecen, coloca crema Kamilosan frecuentemente en las grietas y desaparecerán.

**Fuente:** Extracto de “Cartilla informativa para recién nacidos” del Dr. Carlos Enrique Flamenco Rodriguez. Pediatra –Neonatologo.