

Mis primeros días de lactancia

El buen agarre y cómo saber si come bien

POSPARTO Y LACTANCIA

Amamantar se aprende. No es automático los primeros días, y necesitar ayuda no significa que estés fallando.

Los seis puntos del buen agarre

- La boca muy abierta, como un bostezo, antes de acercarlo.
- El mentón toca el pecho y la nariz queda libre.
- Los labios hacia afuera, no metidos.
- Se ve más areola arriba que abajo.
- Mejillas llenas, no hundidas.
- Escuchas o ves la deglución.

¿Está comiendo suficiente?

Día de vida	Pañales mojados	Evacuaciones
Día 1 a 3	Uno más cada día	Negro, luego verdoso
Día 4	4 o más	3 o más, amarillo
Día 5 en adelante	6 o más	3 o más, amarillo mostaza

No se mide por lo que sientes en el pecho ni por cuánto llora: se mide por lo que sale.

Pide ayuda el mismo día si

- No despierta para comer, o come menos de 8 veces en 24 horas
- Desde el quinto día moja menos de 6 pañales
- Tienes fiebre con una zona del pecho roja y dolorosa
- El dolor al amamantar es intenso o hay grietas que sangran

¿Quieres la versión completa?

La **guía completa**, gratis, con lo que no cabe en esta hoja:

- Qué esperar día por día, desde la primera hora hasta la bajada de la leche
- Hoja de registro de tomas y pañales para llevar a la revisión

Pídela en masalladelabata.org/recursos

DE DÓNDE SALE

- OMS y UNICEF — Iniciativa Hospital Amigo del Niño y de la Niña · OMS — Lactancia materna exclusiva los primeros seis meses.

Material educativo. No sustituye una consulta médica ni indica dosis de ningún medicamento. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirlo y compartirlo tal cual; no está permitido venderlo ni modificarlo.