

Primeros días de Lactancia

- Método canguro en cuanto nazca
- Trata de que tu bebé empiece a comer lo más pronto posible
- No te pongas nerviosa y acuérdate que tu bebé no necesita grandes cantidades de leche al nacer
- Ponte compresas calientes en las *boobs* antes de que baje la leche.
- Lactancia a demanda o mínimo cada 3 horas
- Ponte una liga en la mano del lado de la *boob* que te toca dar para producir la misma cantidad de leche en las 2
- Come muchas calorías al día, de comida saludable, *snacks* como nueces y barritas y toma mucha agua.
- Ponte cómoda, entre almohadas y utiliza la donita para acomodar bien a tu bebé
- Si te duelen los nipples ponte Lanolina o tu propia leche después de cada comida.
- Ve una serie para relajarte
- Pide a tus familiares que te ayuden
- Tómate unos minutos al día solo para tí