



¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé?



Amamante a su bebé recién nacido siempre que tenga hambre, o al menos diez o más veces al día en un período de 24 horas.

Despierte a su recién nacido para amamantarlo si duerme más de dos horas en el día o tres horas en la noche.

¿Cuánto tiempo debería estar amamantando?

La lactancia materna puede tardar entre media hora y una hora. No es posible sobrealimentar a su bebé cuando está amamantando. Deje que su bebé decida cuándo dejar de amamantar.

Las señales de que han terminado incluyen:

- Se separan del pezón.
- Se vuelven quisquillosos.
- Succionan más lentamente y/o paran de mamar.
- Los brazos y las manos se relajan.
- Se duermen.

Para obtener apoyo para la lactancia materna, llame a la línea de lactancia de Eisner Health al (213) 905-2273.



EISNER
HEALTH

eisnerhealth.org [f @EisnerHealth](https://www.facebook.com/EisnerHealth) [@eisner_health](https://www.instagram.com/eisner_health)