Cómo saber si su nieto que se alimenta con pecho está comiendo lo suficiente

Asegúrele a su hija o nuera que su nieto está comiendo lo suficiente contando los pañales mojados y sucios. Vea la tabla a continuación.

Su nieto está comiendo lo suficiente si está mojando y ensuciando suficientes pañales

Primeras cuatro semanas	Pañales mojados	Pañales sucios
Día 1	1 ó más	Por lo menos 1
Día 2	3 ó más	Por lo menos 3
Día 3	3 ó más	Por lo menos 3
Día 4	4 ó más	Por lo menos 3
Día 5	4 ó más	Por lo menos 3
Día 6 al 28	6 ó más	Por lo menos 3

El número de pañales sucios puede disminuir después de cuatro semanas. El recién nacido puede bajar de peso en los primeros días. Después del quinto día, el recién nacido debe aumentar entre 4 y 8 onzas o más cada semana.

abuelos

Credo de los abuelos

Mi hija es un adulto. La crié bien.
¿Cómo lo sé? ¿Cómo lo compruebo?
Ella ahora es madre; tiene su propio hijo.
Y la manera en que lo carga derretiría a una piedra.
Aprendió a alimentarlo por medio de WIC, su instructor.
Estoy aprendiendo de ella las lecciones saludables que presentan:
Nada de cereal en el biberón, ni Kool-Aid, ni refresco de cola.
La nutrición es vital. La nutrición no es una broma.
Ella le enseña lo que está bien y lo que está mal.
Le muestra su amor con risas, besos y canciones.
Le enseña buenos modales y lo hace entender.
Ella no ha olvidado las cosas que le enseñé.
Le mostraré que la quiero cuando deje a su hijo bajo mi cuidado.
Le mostraré que puede confiar siempre en mí, adondequiera que vaya.
Cuando me diga que no le dé dulces ni golosinas,
Le diré que las manzanas son mucho más ricas.
Cuando me diga que no quiere que vea la tele,
Lo sentaré en mi regazo para leerle.
Cuando me pida algo que ella no quiere que le compre,
Le daré una opción para que no llore.
Nunca hablaré mal de su mamá ni de su papá:
Le enseñaré como los familiares se ayudan entre sí.
Con felicidad y amor a sus abuelos recordará
Y ese amor a sus hijos pasará
Este es el legado que le dejo:
bonitos recuerdos perdurables que el tiempo no puede borrar.

— Laurie Coker

Leche Materna
100% Natural

loving support
dar apoyo a las madres

© 2006 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.
Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.
Stock no. 13-06-11288a rev. 09/08

abuelos

Los abuelos son importantes

Sus hijos y nietos recurren a usted para adquirir fuerzas y conocimiento. Su experiencia como padre es muy valiosa para ellos. Ahora sus hijos están criando a sus nietos. Respete sus deseos y habilidades con respecto a la crianza de los niños. Aprendan unos de otros.

Prepárese para la llegada del niño

Hable con ellos sobre cómo quieren que usted ayude. ¿Estará usted con la mamá y el bebé cuando regresen a casa del hospital o del centro de partos? Si la mamá va a regresar al trabajo, ¿ayudará usted con el cuidado de su nieto?
Muéstreles información, libros y videos sobre cómo cuidar del bebé. Vaya a una clase de WIC para nuevos padres. Aprenda cosas nuevas sobre el cuidado de los bebés. Las cosas que los padres hacían hace 20 años tal vez no sean muy saludables hoy en día.

La leche materna es el alimento más saludable para los bebés

- Es más fácil de digerir: causa menos diarrea, estreñimiento y cólicos.
- Tiene anticuerpos que ayudan a proteger contra las infecciones.
- Reduce las probabilidades de que el niño sufra de obesidad, diabetes y otras enfermedades.
- Reduce el riesgo de padecer asma, alergias y ciertos tipos de cáncer.
- Contiene ingredientes especiales que promueven el desarrollo del cerebro.

Alimentar con pecho es también lo mejor para la mamá

- Ayuda al útero de la mamá a volver a la forma que tenía antes del embarazo.
- Ayuda a la mamá a bajar de peso más rápido.
- Reduce el riesgo de la mamá de sufrir cáncer del seno, cáncer ovárico y osteoporosis (enfermedad de huesos frágiles).

La mamá necesita ayuda las primeras semanas

La mamá y el bebé necesitan descansar, especialmente los primeros días. Usted puede ayudar:

- Déles a la mamá y al bebé tiempo para estar solos todos los días para que lleguen a conocerse.
- Limite las visitas y las horas de visita.
- Ayude a la mamá con los quehaceres de la casa y las comidas.
- Cámbiele el pañal al bebé, báñelo y vístalo, cántele y háblele, pero deje que la mamá lo alimente.

Apoye la lactancia materna

- Ya sea que usted haya amamantado o no, dígale a la mamá que se siente muy orgullosa de ella por amamantar a su nieto.
- Amamantar puede ser difícil al principio. Lleve a su hija o nuera a conseguir ayuda si la necesita.
- Hasta que no le baje la leche a la mamá, por lo general entre el tercer y quinto día, el calostro (primera leche) es el único alimento que el bebé necesita.
- Aprenda a conocer las señales de hambre de su nieto: voltea la cabeza buscando el pecho de su mamá, se chupa el puño y hace ruidos con los labios. No espere a que el niño llore para llevárselo a la mamá para que lo amamante.

- El estómago de un recién nacido es del tamaño de su puño. Tendrá que ser amamantado frecuentemente, entre cada hora y media y dos horas, las 24 horas del día.
- Durante las primeras semanas, darle al bebé cualquier otra cosa aparte de leche materna interfiere con la lactancia.
- Cuando la producción de leche de la mamá ya se establezca bien, como entre las cuatro y seis semanas, puede darle al bebé leche materna extraída en un biberón.