



Manteniendo Cuenta de las Entradas y Salidas del Bebé

Utilicé esta tabla diariamente para mantener la cuenta de toda la alimentación, pipis, y popós. Traiga esta tabla a su visita de WIC y a las citas con el doctor.

Instrucciones: Marque la casilla cada vez que el bebé come, hace pipí o popó.

Entradas- Marque la cajita y añada la hora de cada alimentación de su bebé en 24 horas.

Salidas- Marque la cajita y escriba "Pipí", "Popó" o "Ambos" para cada pañal sucio en 24 horas.

Observaciones- Escriba cualquier cambio que usted note en la pipi o popó del bebé (el color o la cantidad) o cambios en su acumulación (cantidad) de leche materna.

Fecha:		Fecha:		Fecha:	
Entradas Alimentación: Hora	Salidas Pipí, Popó, o Ambos	Entradas Alimentación: Hora	Salidas Pipí, Popó, o Ambos	Entradas Alimentación: Hora	Salidas Pipí, Popó, o Ambos
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Notas:

Servicios de Lactancia y Alimentación Materna de PHFEWIC
 Información General de WIC: 888 942 2229 o envíe un mensaje de texto al 91997
 Línea de apoyo a la lactancia: 888 278 6455
 Esta institución provee igualdad de oportunidades.

Rev 01/23

Plan de Aumento de Peso para su Bebé

Nos preocupa el peso de su bebé. Para asegurar que su bebé está creciendo bien, es importante que usted siga este plan de aumento de peso.

Revisión de Peso del Bebé

Escoja uno

Haga una cita con el doctor de su bebé para una revisión de peso:

- No se espere hasta su siguiente cita.
- Su bebé necesita ser revisado lo más antes posible.

Si no puede hacer una cita:

- Llame al teléfono de "Línea de Apoyo de Enfermeras" (Nurse Advise Line) que se encuentra en su tarjeta médica.
- Reporte el peso de su bebé y siga sus instrucciones.

Si su bebé aún no tiene un doctor asignado:

- Lleve su bebé a Urgencias o a la Sala de Emergencia (Emergency Room).

Envíe un mensaje de texto "AUMENTO" al: 91997

Por favor NO envíe una foto directamente a este número.

Le enviaremos instrucciones para compartir el peso de su bebé con nosotros y una consultante de lactancia se comunicará con usted para verificar su peso del bebé.

Fecha de Hoy: ____/____/____

Nombre del Cuidador: _____ Nombre del Bebé: _____

Fecha de Nacimiento del Bebé: ____/____/____ Edad del Bebé: _____

Peso del Bebé al Nacer: ____lb ____oz

Peso del Bebé Hoy (Con Pañal Seco Solamente): ____lb ____oz

Alimentando a su Bebé

Todos los bebés necesitan comer frecuentemente para subir de peso.

Cuando ofrezca un biberón, es importante que:

- Su bebé fije su propio ritmo.
(Vea el formulario Alimentando con el biberón)
- Siga las señales de hambre o de que está satisfecho su bebé.
Puede que él bebé no se termine todo el biberón.
- Mantenga una cuenta de los pañales mojados y sucios de su bebé. (Vea la pagina de atrás)

Si esta amamantando:

- Continúe amamantando. (Vea la siguiente página)
- Continúe suplementando cada alimentación con leche materna extraída o fórmula hasta que hable con la consultante de lactancia o su doctor.

Después de amamantar, ofrezca leche materna o fórmula

Bebés hasta 3 días de nacimiento	1 onza cada 2-3 horas
Bebés de 4 días de nacimiento o más	2 onzas o más cada 2-3 horas

Si no está amamantando:

- Si el bebé deja de succionar/tragar o se queda dormido, intente eructar al bebé y observe señales de hambre o señales que está satisfecho.

Ofrezca un biberón de fórmula

Bebés hasta 3 días de nacimiento.	1 onza cada 2-3 horas
Bebés de 4 días de nacimiento o más	2 onzas o más cada 2-3 horas

Cómo suplementar con fórmula de 1 onza:

- Haga una botella de 2 oz, retire 1 oz y guárdela para la siguiente alimentación, ofrezca 1 oz.
(Consulte el folleto "Cuando me alimentas con fórmula" para como preparar y guardar la fórmula)

Suplementando a su Bebé que esta Amamantando

Amamante primero, aunque vaya a suplementar a su bebé con leche materna extraída o fórmula.

- Sostenga a su bebé piel a piel.
- Amamante 10 o más veces en 24 horas y cuando su bebé muestre señales de querer comer:
 - El bebé lleva sus manos a la boca.
 - Abre su boca.
 - Mira alrededor.
- Prenda a su bebé y busque señales de que está amamantando.
 - Periodos de succión y tragar, seguidos por una pausa corta.
- Si el bebé deja de succionar y se duerme, despierte al bebé:
 - Removiendo su ropa y cobijas.
 - Acariciando o moviendo las manos, pies, o cara del bebé.
 - Sosteniendo al bebé en una posición vertical.
 - Hablándole al bebé.
 - Eructando al bebé.
- Repita el mismo proceso en el otro pecho.
 - Si el bebé está despierto y alertó para continuar amamantando.
- Ofrezca a su bebé un biberón después de amamantar.
 - Puede que el bebé no se termine todo el biberón.
 - Deje que el bebé fije su propio ritmo.
- Busque las señales de que su bebé esté satisfecho:
 - Manos abiertas.
 - El bebé se mira más relajado.
- Extraiga su leche materna para aumentar su producción y almacenar leche para darle a su bebé.
 - Use leche materna almacenada antes de suplementar con fórmula.
 - Es común extraer pocas cantidades de leche materna los primeros días.

Cualquier cantidad de leche materna es buena para su bebé

*Recuerde, este es un plan temporal.
Trabajaremos con usted para alcanzar su meta de amamantar!*