

Apoye la lactancia materna

Le ahorra dinero.

- Le ahorra en fórmula, biberones, servicios públicos y cuentas médicas.
- Reduce el número de días de licencia por enfermedad que usan las mamás.

Es buena para el bebé.

- La leche materna es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida.
- La leche materna cambia para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé a medida que crece y se desarrolla.

Es buena para la mamá.

- Es más probable que la mamá siga amamantando si usted la apoya.
- La mamá recuperará más rápido la figura que tenía antes de embarazarse.
- La mamá se sentirá muy bien porque estará haciendo lo mejor para su bebé.

Alimentarse con pecho es lo mejor para los bebés

La leche materna

- Contiene anticuerpos que ayudan a proteger contra infecciones y enfermedades.
- Reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes, la obesidad y ciertos tipos de cáncer.
- Siempre está disponible en caso de algún desastre natural u otra emergencia.



© 2009 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.
Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-53a rev. 10/09



Cómo ayudar durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto

- La mamá debe consultar al doctor tan pronto como crea que está embarazada.
- Haga que la mamá lleve una dieta saludable.
- Hable sobre la lactancia materna. La leche materna es el mejor alimento para su bebé.
- Vaya con ella a las clases de parto, lactancia materna y para ser buen padre de familia.
- Proteja a su familia del humo de segunda mano. No fume cerca de ellos.
- Déle su apoyo. La mamá puede sentirse cansada, tener sueño o náuseas. Ayúdele con los quehaceres de la casa.

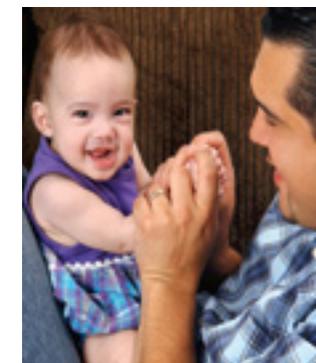
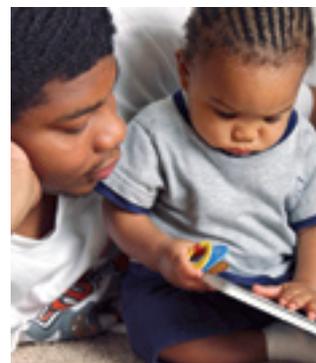
Cuando la mamá llegue del hospital

- Ayude o busque a alguien que ayude a preparar las comidas, limpiar, lavar la ropa y hacer los quehaceres.
- Llévelo el bebé a la mamá cuando:
 - o Voltee la cabeza buscando el pecho.
 - o Haga ruidos con la boca.
 - o Se chupe la mano.
- No le dé al bebé biberones ni chupones.
- Limite las visitas y las horas de visita.
- Prepare comidas saludables para la mamá.
- Déle a la mamá un masaje para ayudarla a relajarse.
- Dígale a la mamá que está orgulloso de ella.
- Amamantar puede ser difícil al principio. Lleve a la mamá a conseguir ayuda si la necesita.

Para recibir ayuda con la lactancia materna, llame a una consejera de la lactancia de WIC de la clínica u hospital local. También puede llamar al 1 (800) 514-6667.

Forme lazos de apego con su bebé

- A los bebés les encanta el contacto de piel a piel con sus padres.
- Siéntese con él • Háblele • Léale • Camine con él • Cántele • Mézalo • Báñelo • Cámbiele el pañal • Hágalo eructar
- Después de cuatro a seis semanas de amamantar, la mamá puede extraerse la leche y usted puede alimentar a su bebé con el biberón.



Realidades de la lactancia materna

La lactancia materna ayuda al desarrollo del cerebro.

- Mejora la vista.
- Puede aumentar el coeficiente intelectual.

La lactancia materna ayuda al cuerpo de la mamá a recuperarse.

- Ayuda a encoger el útero de la mamá.
- Ayuda a evitar hemorragias.
- Ayuda a bajar de peso.
- Reduce el riesgo de la mamá de sufrir cáncer del seno y cáncer ovárico.

La lactancia materna protege al medio ambiente.

- No crea basura.
- No usa combustible ni energía.