

Beneficios para los padres

- Los padres duermen mejor cuando se alimenta al bebé solo con leche de pecho.
- Se ahorran más de \$1,500 al año.
- No hay necesidad de preparar la fórmula (leche maternizada)
- Mejor para el medioambiente
- Protege a la madre contra:
 - La depresión
 - Enfermedades cardíacas
 - Diabetes
 - Presión arterial alta
 - Cáncer de seno (mama)
 - Cáncer de ovario

Los bebés alimentados con fórmula tienen mayor riesgo de:

- Obesidad
- Infecciones estomacales
- Leucemia
- Infecciones del oído
- Infecciones del pulmón
- Síndrome de muerte infantil súbita
- Diabetes
- Alergias

Antes de que nazca el bebé

- Asista a una clase de lactancia, clase de parto o reunión de La Leche League
- Infórmese sobre la lactancia.
- Infórmese sobre métodos para el alivio del dolor durante el parto que no afecten la lactancia tales como el masaje; respiración pausada; ejercicios de relajamiento; o un baño, ducha, cambio de posición o una caminata.
Un instructor de parto o doula es de gran ayuda.

Cómo empezar

Empiece a darle el pecho al bebé tan pronto como sea posible después de que nazca. Empiece temprano el contacto constante piel con piel.

Su bebé puede estar muy soñoliento el primer día de su vida. **Tenga paciencia.** Después de que se pase el período de soñolencia, el bebé **se alimentará con frecuencia** para comunicarle a su cuerpo que produzca leche. Esto es normal y solo tarda unos cuantos días.

Las señales de que el bebé tiene hambre son chuparse las manos, movimientos con la boca y mover la cabeza buscando el pecho. El bebé está listo para alimentarse cuando usted las vea.

La **posición acostada de lado** la ayuda cuando esté cansada.

Ofrecerle **pomos de leche o chupetes** puede confundir a su bebé y es posible que disminuyan la cantidad de leche que produce.

Usted no tiene que dejar de comer ciertos alimentos ni de tomar leche. Aliméntese con una dieta saludable y tome líquidos para quitarle la sed. **Llame a su enfermera** para ayudarlo a empezar y para ver cómo le va con la lactancia.



Contacto piel con piel

- Alivia el estrés del nacimiento
- El olor del pecho de la madre ayuda a guiar al bebé a alimentarse del pecho.
- Mejora la lactancia
- ↑ producción de leche
- ↓ infecciones de recién nacidos
- ↑ aumento de peso
- Ayuda a que el bebé duerma
- Regula la temperatura física
- ↓ el llanto

Consejos útiles

- Piense que sí tiene leche.
- No alimente con fórmula (leche maternizada).
- No use un chupete.
- No tenga horario específico para la alimentación.
- Permita que el bebé pase todo el tiempo en su habitación.
- Es normal sentir sensibilidad en los pezones los primeros 7 a 10 días pero si tiene dolor constante o daño en el pezón, llame para pedir ayuda.

Los padres tienen un papel importante

Las madres tienen una probabilidad de amamantar al bebé **diez veces mayor** si tienen el apoyo de su compañero. Los bebés adelantan mucho cuando los papás participan en su atención como cambiarles pañales, extraerle gases y acurrucarlos. Alimentarlos con pomo las primeras semanas puede interferir con el éxito de la lactancia.

Más lactancia = Más beneficios

Nuestra recomendación es exclusivamente **la lactancia** durante los primeros 6 meses y luego **continuar la lactancia** los segundos 6 meses mientras empieza con alimentos sólidos. **Continúela lactancia** durante todo el tiempo que lo desee el bebé después del primer año.

El regreso a la escuela o al trabajo

Usted puede optar por bombearse los pechos mientras está alejada del bebé para mantener la producción de leche y para seguir alimentado al bebé con leche de pecho. Durante su estancia en el hospital recibirá información sobre esto y puede llamar a la clínica de lactancia para recibir ayuda.

Ayuda con la lactancia

Clínica de Lactancia de la UNMH 505-272-0480

Clases para el parto: 505-925-6550

La Leche League: 800-525-3243 www.llli.org

Grupo de Nuevo México para la lactancia (New Mexico Breastfeeding Task Force):
www.breastfeedingnewmexico.org

Línea directa para información sobre medicamentos con la lactancia:
806-352-2519

www.4woman.gov/breastfeeding

Línea de ayuda: 802-994-9662

Usted y su bebé - entregado antes del nacimiento

Cómo amamantar al bebé – entregado después del nacimiento

Para estar seguros que todas sus enfermeras sepan lo que decidió sobre la alimentación del bebé pídale que pongan esto en la cuna de su bebé:

A todas mis enfermeras: mientras estoy aquí y estoy aprendiendo a alimentarme del pecho,

POR FAVOR, NO ME DEN BIBERONES NI CHUPETES.

Mi mamá se sentirá muy contenta de poder alimentarme cada vez que esté intranquilo.

Gracias, el bebé _____

Con frecuencia, las madres se arrepienten de la lactancia en la etapa de aprendizaje porque tienen poca orientación y apoyo.

Llame a la clínica de lactancia para recibir una clase que la ayudará a prepararse y a tener éxito.

F/K 6.6 12/10

Servicios de lactancia de los hospitales de la UNM

Mamá/ bebé: 505-272-5934

Unidad de cuidados intensivos (ICU) para recién nacidos: 505-272-2149

ICN: 505-272-4192

Clínica / Clases de lactancia: 505-272-0480

Llame a cualquier de los números anteriores para tener acceso a la sala para bombear de los empleados.

**NOSOTROS ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE
A TENER ÉXITO
CON LA LACTANCIA.**



Entregue el regalo de la lactancia

La lactancia es el modo normal y saludable de alimentar a su bebé y la leche de pecho tiene **todo** lo que necesita su bebé. Usted y su bebé recibirán el mayor beneficio de la lactancia cuando su bebé reciba el **100% de leche de pecho**. El recién nacido no necesita agua ni fórmula. Los bebés reciben una pequeña y poderosa dosis de calostro mientras están aprendiendo a alimentarse del pecho. Mientras más le dé el pecho, más leche produce.

