



# Recordatorios de la Lactancia Materna

## Beneficios para la madre al amamantar

### Protege contra:

- Depresión
- Enfermedades cardíacas
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Cáncer de seno
- Cáncer de ovario

## Beneficios para el bebé al amamantarlo

### Menor riesgo de:

- Infecciones estomacales
- Infecciones pulmonares
- Infecciones de oído
- Leucemia
- Obesidad
- Diabetes
- Síndrome de muerte súbita del lactante (“SIDS” en inglés)
- Alergias

## ¿Por qué la práctica de “piel con piel” es buena para mí y para mi bebé?

- Es buena para establecer un vínculo con mi bebé
- Ayuda para que la lactancia materna empiece bien
- Mantiene a mi bebé calientito
- Nos calma a mí y a mi bebé

## ¿Por qué debo alimentar a mi bebé cuando muestra señales de tener hambre?

- Ayuda a mi bebé a estar tranquilo y contento
- Ayuda a prevenir complicaciones al alimentarlo
- Me ayuda a tener buena cantidad de leche
- Ayuda a que mi bebé coma justo lo necesario

## ¿Cuáles son los riesgos de darle al bebé algo más que no sea leche materna cuando estoy amamantando?

- Puede provocar que el bebé esté menos conforme al amamantar
- Puede provocar que mi bebé esté más susceptible a enfermedades
- Puede reducir mi producción de leche

## ¿Por qué es bueno para mí y para mi bebé que nos quedemos juntos en la misma habitación (“Rooming In”, en inglés)?

- Me ayuda para aprender las señales de que mi bebé tiene hambre
- Me ayuda a alimentar a mi bebé cuando lo pide
- Me ayuda para aprender cómo cuidar a mi bebé
- Ayuda para que mi bebé aprenda a reconocermelo

## ¿Por qué es importante para mi bebé que esté en buena posición y hacer que se prenda al pecho apropiadamente?

- Ayuda para que mi bebé reciba suficiente leche
- Me ayuda a tener más leche para mi bebé
- Ayuda a prevenir molestias en los pezones



¿Tiene más preguntas?  
Vea a una especialista de  
lactancia: 505-272-0480

