

¡Los bebés nacieron para ser amamantados!

Conozca los beneficios de la lactancia más importantes para usted:

Beneficios para el bebé	Beneficios para la madre
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Las vitaminas de la leche materna ayudan al desarrollo del cerebro. <input type="checkbox"/> Menos resfriados, infecciones en el oído y mucho menos riesgo de asma y alergias. <input type="checkbox"/> Menor riesgo de obesidad. <input type="checkbox"/> Las heces de los bebés amamantados no huelen tan mal como las de los bebés que toman leche de fórmula. <input type="checkbox"/> Más tiempo de apego con la madre. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La leche materna es gratis. ¡Usted puede ahorrar hasta \$1500 por año si no necesita comprar leche de fórmula! <input type="checkbox"/> Quema calorías y ayuda a las madres a bajar de peso más rápido. <input type="checkbox"/> Usted podrá asistir a más eventos sociales porque su bebé no se enfermará con tanta frecuencia. <input type="checkbox"/> Disminuye el riesgo de cáncer de mama, de obesidad y de diabetes tipo 2.



Puntos clave

- Amamante a su bebé tanto como sea posible durante el tiempo que pueda hacerlo. ¡La práctica hace la perfección!
- Amamantar la ayudará a perder peso rápidamente después del nacimiento de su bebé.
- Los bebés que son amamantados se enferman con menos frecuencia.

1. ¿Cuánto tiempo debo amamantar?

Los médicos dicen que, durante los primeros seis meses, los bebés sólo deben tomar leche materna. No necesitan ningún otro alimento ni bebida, a menos que el médico le indique lo contrario. Después de seis meses, su bebé empezará a comer otros alimentos, pero debe seguir amamantándolo durante al menos un año, y hasta que usted y su bebé lo deseen.

2. ¿Cómo me preparo para amamantar?

Nueve de cada diez madres primerizas en el Condado de Los Ángeles comienzan a amamantar cuando su bebé nace, y con poca preparación y práctica, ¡usted también puede! Es útil tomar una clase sobre la lactancia en el Programa Mujeres, Infantes y Niños (WIC por sus siglas en inglés) o su hospital local, donde usted aprenderá que su cuerpo estará listo cuando nazca su bebé.

3. ¿Cómo empiezo?

Justo después del nacimiento y antes de que lo envuelvan en una sábana, coloque al bebé sobre su pecho desnudo. Estar en contacto “piel a piel” con su recién nacido durante la primera hora mantendrá a su bebé tranquilo y abrigado, ayudará con la lactancia, y les ayudará a ambos a tener un vínculo más fuerte. Incluso los bebés de más edad disfrutaban el contacto piel a piel.

4. ¿Cómo pueden ayudar la familia, los amigos o el papá?

Las personas cercanas a usted pueden mostrarle su apoyo al acompañarla a las clases de lactancia y prenatales. Ellos pueden ayudar con la lactancia al hacer contacto piel a piel, cambiar pañales, hacer eructar al bebé, al proporcionarle a usted comida y agua, y al generar un ambiente tranquilo.

Para más información:

Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

¡Visite un local de WIC cerca de usted para encontrar clases de lactancia, grupos de apoyo y más!

Text 4 Baby

Envíe un mensaje de texto que diga **BABY** (o **BEBE** en español) al **511411** para recibir tres mensajes de texto gratuitos por semana hasta su fecha de parto o el nacimiento del bebé.

5. ¿Quién puede ayudarme?

Asista a las clases, grupos de apoyo y hable con otras madres que hayan amamantado. Expertos en lactancia, médicos y otros profesionales del cuidado de la salud también están preparados para ayudarla cuando usted lo necesite. Las primeras semanas pueden ser difíciles, así que pida ayuda en cuanto la necesite.

6. ¿Y qué sucede al regresar al trabajo o a la escuela?

Hable con su familia, sus amigos, su escuela y su trabajo sobre sus planes de lactancia. Explique lo que necesitará y dé ideas sobre cómo hacer que eso funcione. Puede utilizar un extractor de leche materna para que su bebé pueda tomar leche materna incluso cuando usted no está.



7. ¿No es vergonzoso amamantar frente a otras personas?

Usted no tiene que enseñar su cuerpo cuando amamanta. Algunas madres utilizan una cobija, sábana o capa para cubrirse. Puede practicar al utilizarlas en casa para que se sienta cómoda cuando lo haga en público.



¡Nadie debería tener que comer en el baño!

La ley permite que usted amamante a su bebé en cualquier lugar público. También tiene permitido tomarse un tiempo para utilizar el extractor de leche materna en un lugar privado, que no sea un baño, cuando está en el trabajo o la escuela.

¿Verdadero o falso?

- 1. Amamantar será doloroso.**
Falso. Una vez que usted y el bebé aprenden cómo es la lactancia, ésta debe ser cómoda y no dolerá.
- 2. Amamantar es más sencillo que alimentar con biberón.**
Verdadero. ¡Es fácil olvidar los biberones, las tetinas y la leche de fórmula, pero usted siempre estará lista para amamantar a su bebé!
- 3. Amamantar hará que mis pechos pierdan firmeza.**
Falso. El embarazo y la edad cambiarán la forma de sus pechos, no la lactancia.
- 4. Mis pechos son muy pequeños como para producir suficiente leche.**
Falso. ¡Incluso los pechos pequeños pueden producir suficiente leche!
- 5. La leche materna es mejor que la leche de fórmula.**
Verdadero. La leche materna tiene muchas vitaminas y cosas saludables que la leche de fórmula no tiene.

¿Qué ocurre si necesito ayuda?

¿Necesita un experto en lactancia, una clase de grupo de apoyo o rentar un extractor de leche materna? Revise lo siguiente:

- **Su hospital local** Pregunte si tienen grupos de apoyo, clínicas o clases de lactancia
- **Breastfeed LA** www.breastfeedla.org o www.facebook.com/BreastfeedLA
- **La Leche League** Llame al 847-519-7730 | 800-LALECHE (525-3243) www.llli.org/resources.html
- **National Breastfeeding Hotline (Línea Directa Nacional de Lactancia)** Llame al 800-994-9662, www.womenshealth.gov/breastfeeding
- **Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, Programas de Salud para Adolescentes, Niños y Madres** publichealth.lacounty.gov/mch/CAH/BreastfeedingPromotion.htm o llame al (213) 639-6400