

## **Amamante a su bebé**

La lactancia (que también se conoce como amamantar) es muy saludable para usted y para su bebé. La leche materna es el único alimento sólido o líquido que su bebé necesita durante los primeros 6 meses posteriores al nacimiento.

Luego de seis meses, usted comenzará a alimentar a su bebé con otros alimentos además de la leche materna. Los expertos recomiendan continuar amamantando a su bebé durante al menos los primeros 12 meses.

La lactancia es natural, pero eso no significa que siempre sea fácil. Es posible que usted y su bebé necesiten práctica – y casi todas las mamás necesitan un poco de ayuda, especialmente al principio. La buena noticia es que se vuelve más fácil con el paso del tiempo.

### **Para prepararse para la lactancia:**

- Hable con su médico o partera acerca de la lactancia.
- Haga un plan para después de que el bebé haya nacido.

### **Una vez que su bebé haya nacido:**

- Dígale a su médico o partera que usted desea el contacto de piel con piel con su bebé inmediatamente.
- Amamante a su bebé cada vez que su bebé tenga hambre.
- Pida ayuda si la lactancia le resulta difícil.

### **Beneficios para la salud**

La lactancia les da tiempo a usted y a su bebé para estar juntos, conocerse y crear un vínculo. La lactancia es una opción saludable tanto para las mamás como para los bebés.

### **Beneficios para su bebé**

La leche materna:

- Es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés
- Cambia para cumplir con las necesidades nutricionales a medida que el bebé crece
- Ayuda a proteger a su bebé de las infecciones y enfermedades
- Para los bebés es más fácil de digerir que la leche de fórmula

### **Beneficios para usted**

Amamantar puede ayudar a protegerla de:

- Cáncer de ovarios y de senos
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2

La lactancia también puede ayudar a disminuir el riesgo de que su bebé sufra el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por sus siglas en inglés).

### **Consejos para la lactancia**

1. Acérquese a su bebé de inmediato.
  - Comunique a su médico, partera o enfermero que usted desea sostener a su bebé piel con piel inmediatamente después de dar a luz, y que desea amamantar dentro del plazo de una hora. Esto los ayudará a usted y a su bebé a tener un buen comienzo en la lactancia.
  - Primero, la leche será de color amarillo. Esto se llama calostro y es muy bueno para su bebé. La leche normal aparecerá luego de algunos días y sentirá que sus senos están llenos.
2. Amamante siempre que su bebé muestre signos de hambre.
  - Los recién nacidos necesitan ser amamantados con frecuencia, aproximadamente cada 2 horas. Amamantar con frecuencia también es importante para usted, porque le indica al cuerpo que produzca suficiente leche.
3. Observe si su bebé muestra signos de hambre, como:
  - Mueve la cabeza de un lado a otro (llamado reflejo de búsqueda)
  - Está más alerta
  - Está inquieto
4. Déle vitamina D y hierro a su bebé.
  - Normalmente, la leche materna no contiene suficiente vitamina D y hierro, por lo tanto la mayoría de los bebés que son amamantados necesitan tomar vitamina D y hierro.
  - Los bebés necesitan vitamina D y hierro para crecer saludables. La vitamina D ayuda a que los huesos de los bebés crezcan saludables y el hierro ayuda a que se desarrolle el cerebro.
  - Hable con el médico de su bebé acerca de garantizar que su bebé esté recibiendo vitamina D y hierro suficientes.

### **¿Todas las mamás deberían amamantar?**

La leche materna ofrece la mejor nutrición para la mayoría de los bebés. Esto incluye a los bebés prematuros y enfermos. Pero a veces, la leche materna o la lactancia no es la mejor opción. Usted no debe amamantar si tiene VIH o si consume drogas como fenciclidina (PCP) o cocaína. No amamante si cree que puede tener la enfermedad del virus del Ébola.

Converse con su médico en caso de tener inquietudes acerca de si debería amamantar o no. Si bien la mayoría de los medicamentos no afectan a su bebé durante la lactancia, es buena idea hablar con su médico acerca de cualquier medicamento que usted esté tomando.

### **Obtenga más información acerca de WIC**

WIC (Mujeres, Bebés y Niños) es un programa gubernamental que puede ayudarle a obtener alimentos sanos para usted y para su bebé. WIC también ofrece apoyo para la lactancia. Pregunte a su médico o partera cómo registrarse en este programa sin costo. También puede llamar al número gratuito de California WIC al 1-888-942-9675.