

El amamantamiento de su recién nacido

¡Le encantará darle pecho a su recién nacido! Durante los primeros seis meses de vida del bebé, la leche materna es el único alimento que necesita para crecer y desarrollarse:

- La lactancia “exclusiva” durante seis meses brinda a su bebé protección contra enfermedades. Por eso, los bebés amamantados no se enferman con tanta frecuencia.
- El amamantamiento le ayuda a usted a estar en mejor forma. Las mamás que dan pecho pierden más rápidamente el peso que aumentaron durante el embarazo.
- A los seis meses, empiece a añadir otros alimentos a la dieta del bebé y siga dándole pecho.
- La lactancia no es sólo cuestión de nutrición. Al estar cerca de usted mientras lo amamanta, el bebé se siente calmado.

¿Sabía usted que la ley de Oregon exige que los empleadores faciliten a las mamás un lugar y tiempo para sacarse leche durante las horas de trabajo? Esto hace más fácil que las madres que trabajan sigan dándoles su leche a sus hijos.

Usted y su bebé aprenderán sobre la lactancia juntos

- La barriguita de su recién nacido es diminuta. Alimente a su bebé cada dos horas, tanto de día como de noche.
- Su bebé le hará saber si tiene hambre buscando el pezón con la boquita, succionando en el aire o colocándose la manita en la boca. Aliméntelo cuando note estas señales de hambre; no espere a que lllore.

- Si usted le da fórmula o agua a su bebé en vez de leche materna, su cuerpo producirá menos leche.
- Además, la fórmula no protege a su bebé de resfriados, infecciones ni otros problemas de salud.

La mamá y el bebé necesitan el apoyo del papá, la pareja, la familia y amigos:

- Pase tiempo con sus otros hijos mayores; haga los quehaceres domésticos o prepare la cena.
- Cree sus propios momentos especiales con su bebé. Camine con el bebé en brazos, mézalo o báñelo.
- Cántele y léale. Calme al bebé con su voz y a través del contacto directo con su piel.
- Y lo que es más importante, dígame a mamá lo orgulloso/a que se siente usted de que esté amamantando al bebé.

Para obtener más información

Llame al hospital en el que nació su bebé y pida hablar con uno de los especialistas en lactancia (*lactation*).

WIC

Si usted está inscrita en WIC, llame a la clínica para que le ayuden con la lactancia. O para averiguar cómo inscribirse, diríjase a www.wic.oregon.gov.

Oregon 211info

211info.org

Oregon Wage and Hour Law (Ley de salarios y horas laborales de Oregon) para madres lactantes que trabajan

www.boli.state.or.us/BOLI/WHD

o 971-673-0761