

Lactancia

Si tiene preguntas o necesita ayuda llame:

- Al hospital en que dio a luz. Pida hablar con una especialista en lactancia (amamantamiento).
- Si usted participa en el programa WIC, llame a la oficina de WIC en su localidad – WIC le puede proporcionar un extractor de leche si lo necesita por motivos médicos o si planea volver a su trabajo o escuela (Vea la página 22 acerca de WIC).
- Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858 o visite www.healthoregon.org
- Centro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer: 1-800-994-9662 o visite www.4womenshealth.gov
- O visite lalecheleague.org y www.nursingmotherscounsel.org

¿Cuáles son sus razones para amamantar?

- ✓ Me siento orgullosa de amamantar a mi bebé.
- ✓ Hago algo importante que nadie más puede hacer.
- ✓ Mi bebé padecerá de menos catarros, menos infecciones de oído y alergias.
- ✓ La probabilidad de que mi hijo padezca de obesidad, asma y diabetes será menor.
- ✓ Perderé más rápidamente el peso que aumenté durante mi embarazo.

**Nueve de cada 10 madres en Oregon amamantan. ¡Usted también puede hacerlo!
¡Recuerde que la lactancia es una etapa de aprendizaje para usted y su bebé!**

Sugerencias para empezar bien

- Comience a amamantar a su bebé una hora después de haber dado a luz.
- Póngase cómoda. Use una almohada para elevar a su bebé hacia su pecho y para apoyar su espalda.
- Sostenga al bebé hacia usted, barriga con barriga.
- Lleve al bebé hacia su pecho, no el pecho hacia el bebé.
- Pídale a la enfermera del hospital que le ayude a amamantar antes de dejar el hospital e irse a casa.

¿Qué tan seguido necesita amamantar a mi bebé?

- Cada vez que el bebé quiera. Durante las primeras semanas, cada 1 1/2 a 2 horas; por lo menos entre 8 y 12 veces en un período de 24 horas.
- Preste atención a las señales que el bebé tiene hambre: busca el pezón, hace sonidos como si estuviese chupando, se mete la mano en la boca.
- Aliméntelo a la primera indicación de que tiene hambre, antes de que empiece a llorar.

¿Cómo sé si mi bebé está tomando suficiente leche materna?

- Al quinto día, su bebé deberá mojar por lo menos 6 pañales al día y 3 pañales con heces al día.
- El bebé lactante hará heces amarillentas, acuosas y con pequeños grumos. Esto es normal y saludable.
- Cuanto más mame el bebé, más leche producirá el cuerpo de la madre.
- Si emplea fórmula, su leche podría disminuir y no solucionaría la mayoría de los problemas de lactancia. Pida ayuda con la lactancia antes de recurrir a la fórmula.