

## ¿PENSANDO EN LA LACTANCIA MATERNA?

LECHE MATERNA



¡La lactancia materna es importante para su bebé y para usted!

Su leche materna promoverá un crecimiento y desarrollo saludables para su bebé, y reducirá sus posibilidades de enfermarse. A medida que su bebé crece, su leche cambiará para satisfacer sus necesidades.

El sabor de su leche materna cambiará con los alimentos que consuma. Su bebé puede aceptar más sabores nuevos cuando comience a comer alimentos sólidos.

FÓRMULA

*\*No en todas las fórmulas*



Es posible que se sorprenda al saber que la lactancia materna puede reducir las probabilidades de contraer enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. La lactancia materna exclusiva puede ayudar a espaciar a los niños.

## CONFÍE EN SU CUERPO

¡Está haciendo crecer a un bebé! ¡Su cuerpo continuará alimentando a su bebé después del nacimiento!

Es posible que note cambios en los senos durante el embarazo. Su cuerpo se está preparando para producir leche para alimentar a su bebé apenas nazca. Planee proveer solo su leche a su bebé.

Podrá observar las señales de su bebé para saber cuándo necesita comer. Su equipo de WIC le ayudará a aprender a identificar los signos que muestran que su bebé está recibiendo suficiente leche.

## CREE SU SISTEMA DE APOYO

- Identifique a familiares y amigos que apoyarán sus objetivos de lactancia materna. La animamos a que los invite a sus citas de WIC.
- Elija proveedores de atención médica para usted y su bebé que tengan conocimientos sobre la lactancia materna.



## PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

- › Planifique limitar a los visitantes al hospital para que usted y su bebé tengan un tiempo precioso sin interrupciones para conocerse entre sí.
- › Hable con su empleador o escuela sobre sus planes para la lactancia materna.
- › Pida consejos a WIC sobre cómo otras mamás han seguido amamantando cuando regresaron al trabajo o la escuela.
- › Si va a regresar al trabajo o la escuela, pregunte sobre cómo obtener un extractor a través del seguro. Planifique centrarse en la lactancia materna en los primeros días y semanas. Su bebé será mejor para extraer leche que un extractor.
- › Hable con su médico o su proveedor de atención médica sobre opciones de planificación familiar que no interfieran con la lactancia materna.

## PREPARE SU ESPACIO

- › Establezca el espacio para que duerma el bebé cerca de usted.
- › Seleccione libros y juguetes para niños de más edad que puedan usar solo durante la alimentación del bebé. Estos artículos ayudarán a mantenerlos ocupados y harán que este momento se sienta especial.
- › No necesita una dieta perfecta para amamantar, pero muchas mamás lactantes tienen hambre y sed. Preparar una provisión de tentempiés saludables le ayudará a estar lista para esos momentos.

### Para aprender más:

Descargue su Guía para la lactancia materna al buscar:

- › [Guía de lactancia materna de Womens health](#)

[Coffective](#) ›

[Breastfeeding Basics](#) ›

[Office on Women's Health](#) ›

[Tomar la decisión de amamantar](#) ›



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.