

¿Porque la mamá debe amamantar?

- ✓ La leche materna es el alimento normal para bebés humanos. Sus cuerpos están hechos para crecer siendo alimentados con leche materna.
- ✓ El lactar o amamantar puede ahorrarle a una familia sobre \$1,500 en costos médicos y fórmula en un año. Para los bebés de WIC que no están siendo amamantados, WIC no provee toda la fórmula que su bebé usa. También si no lacta, usted se pone a riesgo de altos costos médicos.
- ✓ Los bebés amamantados tienen pocas alergias, dolores de oído y casos de asma comparados con los bebés alimentados con fórmula.
- ✓ Bebés que son amamantados pueden mantener un peso saludable toda su vida. Bebés alimentados con fórmula tienen más riesgo de ganar mucho más peso al crecer.



Para más información acerca de el programa de WIC llame al 1-800-755-GROW

Para más información acerca de lactar o amamantar

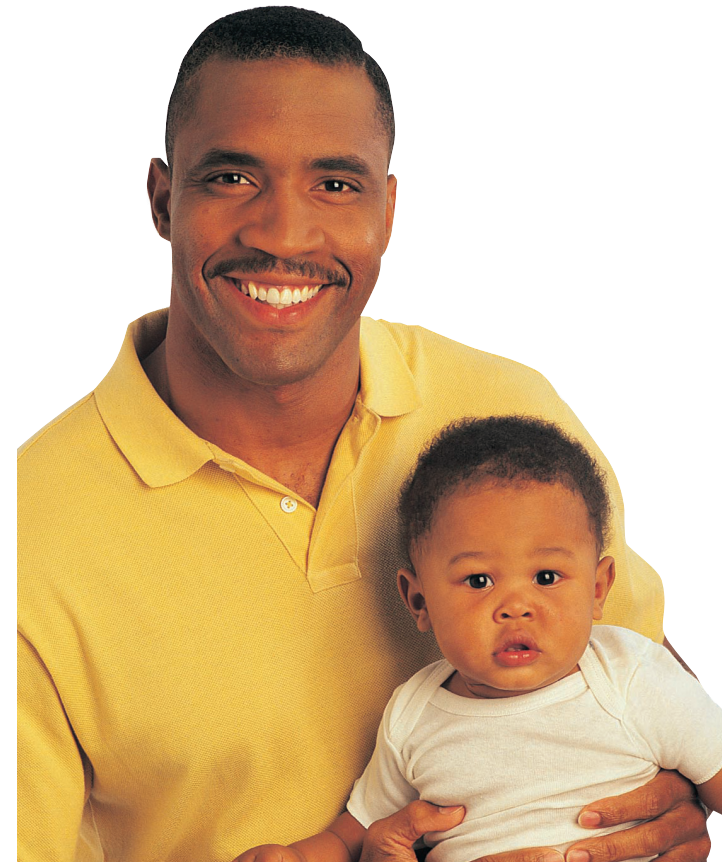
Visite www.breastfeeding.com



Esta institución es una proveedora que ofrece oportunidad igual a todos.

3987.23

Lactando o Amamantando: Como Los **PAPÁS** Pueden Ayudar



~Su apoyo puede hacer mucha diferencia

Después de que su bebé nasca, el Papá puede ayudar a que el lactar o amamantar vaya bien.



Cuando el bebé está listo para lactar o amamantar:

- ✓ Ayude a la mamá a velar al bebé por señales de hambre. (chuparse los labios, chuparse el puño, voltear la cabeza de un lado a otro)
- ✓ Un bebé recién nacido necesita comer de 7 a 10 veces durante el día y de 1 a 2 veces de noche. Según el bebé crece, el bebé no comerá tan a menudo. Ayude a la mamá a contar cuantas veces el bebé come.
- ✓ Traiga cojines o almohadas para apoyar a la mamá y al bebé. Ponga almohadas o cojines detrás de la espalda de la mamá y en su falda para que el bebé se pueda acostar al lado del pecho de la madre.
- ✓ Traígale un vaso de agua, leche o jugo a la madre. Al cuidar a la madre, ella se relaja y al relajarse la leche sale más fácilmente.
- ✓ Ayude a mantener al bebé limpio. A nadie le gustar cambiar pañales, pero ésto se tiene que hacer. La caca de la leche maternal no mancha o huele tan mal como la de fórmula.
- ✓ El bebé debe hacer caca de três a cuatro veces al día. También debe hacer pipi de cinco a seis veces al día. Ayude a la madre a contar las veces que el bebé hace caca y pipi, para saber cuanto el bebé está comiendo.

Como más puede usted ayudar:

- ✓ Tráigale el bebé a su madre cuando necesita comer de noche.
- ✓ Tráigale meriendas a la madre para mantenerla saludable.
- ✓ Asegure de que la madre tiene tiempo para descansar. Mientras la madre descansa, saque tiempo para conocer a su bebé. Mesa, camine y háblele a su bebé. Sostenga al bebé cerca de su cuerpo para que oiga el latido de su corazón.



- ✓ Cocine o traiga comida de afuera.
- ✓ Ayude a la mamá a sentirse segura frente a otras personas cuando amamanta. Cubrala de miradas curiosas. Déjele saber a los demás que usted la apoya en la decisión de amamantar.

- ✓ Si la mamá tiene que salir, el papa puede darle al bebé la botella con leche materna. (No le dé la botella o un chupete al bebé en las primeras 3 semanas de nacido para que el cuerpo de la mamá pueda desarrollar la demanda necesaria de leche materna.)
- ✓ El bebé puede empezar a comer otros alimentos cuando tenga 6 meses de edad. Usted puede ayudar a alimentarlo.



- ✓ Lactar o amamantar por un año puede ayudar a reducir los riesgos para la madre y bebé de contraer muchas enfermedades. Motive a la mamá a que amamante por lo menos por un año.
- ✓ A veces los amigos y la familia desaniman a la mamá para lactar o amamantar. Explíquelo a estas personas porque amamantar es tan importante y déjeles saber que usted quiere que la madre mantenga el bebé saludable amamantándolo.

Lactando o Amamantando:

Como Los **PAPÁS** Pueden Ayudar