

¿Dónde Puedo Recibir Ayuda?

- En la clínica de salud donde usted o su bebé se atienden.
- En el hospital donde dará a luz.
- Con el Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños. (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children) (WIC)
- Con consultores privados para la práctica de la lactancia.
- Con grupos comunitarios de apoyo para dar de mamar.
- Sitios en el Internet.

Recursos Locales

- | | |
|--|--|
| • Central Carolina Hospital of Sanford
919-777-7041 | • REX Healthcare
919-784-3224
For Classes: 919-784-4490 |
| • Duke University
919-416-DUKE (3853) | • Wake County Human Services
WIC Breastfeeding Line*
919-250-4720, Extension 6 |
| • La Leche League Helpline*
1-877-452-5324 | • WakeMed Health and Hospitals
919-350-8599 (Raleigh) or
919-350-2538 (Cary) |
| • NC Family Health Resource Line*
1-800-FOR-BABY, 1-800-367-2229 | • National Women's Health
Information Center*
1-800-994-9662
TDD 1-888-220-5446 |
| • NC Women's Hospital
Breastfeeding Warmline
919-966-4148
For Classes: 919-843-1759 | |
| • Nursing Mothers of Raleigh
919-847-4903 | |

* Disponible en Español y Inglés.

Recursos en el Internet:

www.4women.gov/breastfeeding
www.lalecheleague.org
www.mombaby.org
www.nursingmothersofraleigh.org
www.promom.org
www.usbreastfeeding.org
www.sph.unc.edu/breastfeeding

© 2008 Triangle Breastfeeding Alliance

Este folleto se puede reproducir con permiso para fines educativos, pero no se puede vender. Contacte las oficinas de Triangle Breastfeeding Alliance para solicitar permiso al teléfono 800-869-7892.

Amamantando



Cómo Empezar Qué Esperar

Cómo Saber si mi Bebé se Está Alimentando lo Suficiente
Balanceando mi Trabajo o Estudios con Amamantar
¿Dónde Puedo Recibir Ayuda?



Carolina Breastfeeding Institute



—Supporting the Mother/Child Dyad—
University of North Carolina



¡Defienda la salud de su bebé!

- Decida amamantar.
- Busque una clínica que provea apoyo para amamantar.
- Planee tener a su bebé con usted en la habitación para amamantarlo cada vez que parezca tener hambre
 - Está bien cargar a su bebé cuando lo desee.
 - Su bebé se sentirá confortado por estar cerca de Usted.
 - Escuchar el latido de su corazón y sentir su calor ayudará al bebé a ajustarse al nuevo mundo fuera de su cuerpo.
- Eduque a su familia en cuanto a la importancia de amamantar.
- Comprenda que únicamente amamantar a su bebé durante los primeros seis meses de su vida es la mejor manera de mantener a su bebé saludable.
- Localice a un grupo de apoyo en su comunidad o visite un sitio en el Internet.
- No se desanime si se encuentra con personas que no apoyan el amamantar.



¡Recuerde que Usted tiene derecho de defender la salud de su bebé y la suya propia!

Amamante a su bebé tan pronto como le sea posible.

- Si a los bebés se les deja estar cerca de su mamá los bebés generalmente empiezan a mamar entre una o dos horas después de nacido.
- Pida que no bañen al bebé hasta después de que haya lactado por primera vez. Así se sentirá más cómodo y ésta es una mejor bienvenida para su bebé.

Amamantar pronto puede:

- proteger a su bebé de gérmenes.
- mantener el nivel de azúcar del bebé a un nivel normal.
- le ayudará a la mamá a producir leche.
- disminuye la cantidad de flujo de sangre de la mamá.



¿Cómo Puedo Balancear mi Trabajo o mis Estudios con Amamantar?

Mujeres que trabajan y amamantan:

- faltan menos días al trabajo porque el bebé se mantiene más saludable.
- tienen menos gastos médicos.
- pueden ser más productivas en el trabajo.

Hable con su Jefe:

- pida tener un horario flexible para sacarse la leche, no tener más recreos.
- busque un lugar privado para extraerse la leche.
- guarde la leche en su propio termo pequeño.
- busque el apoyo de sus compañeros y compañeras de trabajo.

¿Cuáles son los Riesgos de Alimentar a su Bebé con Fórmula?

Los bebés que se alimentan con fórmula se enferman más con diarrea, infecciones del oído y pulmonía, así que pueden mostrarse:

- inquietos y llorones.
Los padres se preocupan.
- no pueden dormir.
Los padres no pueden dormir.
- tienen que ir a ver al doctor o ir a la clínica.
Los padres tienen que faltar al trabajo.
- tienen que tomar medicinas.
Los padres tienen que gastar dinero.
- los niños alimentados con fórmula desarrollan más alergias, cáncer, obesidad, diabetes y presión alta.
Los padres tienen que lidiar con todas esas enfermedades de por vida.

Las madres que no amamantan, a menudo se enferman más con anemia, obesidad, diabetes y cánceres de ovario o de pecho.

Ideas para amantar cuando se tiene una vida muy ocupada:

Ventajas de amamantar cuando sale:

- la gente le dará menos atención a un bebé cuando está mamando que a uno que llora porque quiere su biberón.
- no necesita llevar consigo botellas con fórmula.
- no es necesario tener que mantener la fórmula fría.
- no habrá que calentar la fórmula cuando anda fuera.

Vístase adecuadamente:

- use blusas flojas o una que se abotona al frente.
- vístase en capas con una camiseta que pueda subirse.
- si prefiere, cúbranse con una sabanita suave.

No espere a que su bebé llore. Fíjese si su bebé:

- se chupa los dedos.
- mueve la cabeza de un lado a otro buscando el pecho.
- hace pequeños ruidos con la boca.
- estas son muestras de que el bebé tiene hambre.

Es legal.

- En Carolina del Norte hay derecho de amamantar en público.
- Es la ley que dondequiera que se les permita estar a las mujeres, ahí pueden amamantar a su bebé.



Haga contacto de piel con piel con su bebé inmediatamente.

¿Qué quiere decir “de piel con piel”?

- A su bebé lo secan suavemente y se lo colocan a Usted en su pecho desnudo.
- Los cubren con una sábana suave.

¿Cuáles son los beneficios de “piel con piel”?

Piel con piel:

- le ayuda al bebé a mantenerse caliente.
- reduce su llanto.
- mejora la salud del bebé.
- calma a la mamá.
- hace el amamantar más fácil.
- le ayuda a la madre a producir más leche.

¿Qué se espera?

Su bebé:

- descansará por cerca de 30 minutos.
- empieza a mover los labios y a chuparse las manos.
- busca el pecho.
- sube y baja la cabeza en el pecho de la madre.
- después de unos pocos intentos encuentra el pezón.





¿Qué Debo Esperar?

- Aunque sus pezones se sienten tiernos al principio, no es doloroso.
- Recuerde que su bebé al principio tiene un estómago pequeño, así que planea darle del pecho a lo menos ocho veces al día, o cada 3 horas, durante las primeras semanas.
- Algunos bebés maman cada dos horas durante el día y duermen 4 horas por la noche.
- Los bebés generalmente pierden a lo menos 4 onzas la primera semana, pero recobran su peso entre los 10 a 14 días.
- Los bebés generalmente ganan de 4 a 7 onzas por semana.

Si su bebé no puede amamantar de una vez:

- pase todo el tiempo posible junto a su bebé.
- sáquese la leche durante 10 a 20 minutos cada 2 ½ a 3 horas para mantener la producción de leche.
- si no puede estar con su bebé a la hora de amamantarlo, pregunte si el bebé puede ser alimentado con un tubito o con una tacita para evitar que se acostumbre a un chupón duro.

¿Cómo Puedo Estar Segura de que mi Bebé No Se Queda con Hambre?

Durante las primeras semanas usted puede estar segura si:

- puede despertar al bebé fácilmente para alimentarlo a lo menos cada tres horas.
- su pecho se siente más suave y ligero después de cada toma.
- su bebé defeca por lo menos tres veces cada 24 horas.
- para el tercer día, la obra cambia de color de café pegajoso a verde amarillento aguado y parece como si tuviera semillitas blancas.
- su bebé se ve contento después de cada toma.



¿Qué si mi bebé quiere seguir comiendo?

Muchas madres se preocupan por eso. Los bebés necesitan practicar y aprender cómo alimentarse. Ellos amamantarán menos a medida que sus estómagos crezcan.

Sus pechos producen leche al igual que la boca produce saliva. ¡No se le va a acabar! Póngale atención al bebé, no al reloj. Mientras más coma el bebé, más producirá usted. Así es como las madres pueden amamantar gemelos. Mientras que el bebé esté ganando peso usted no necesita preocuparse de dar de mamar muy a menudo.

