

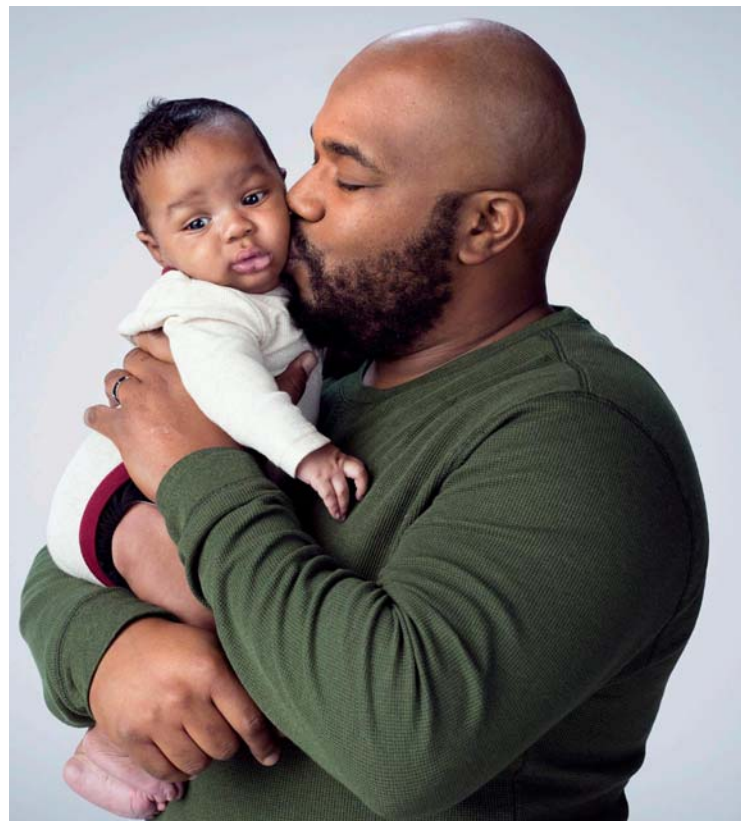


CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LACTANCIA MATERNA PARA LOS PADRES: respuestas a sus preguntas sobre lactancia materna

Amamantar ofrece a su bebé un comienzo saludable en la vida. Pero puede que no sea fácil. Toma tiempo, práctica, paciencia y trabajo en equipo. Su apoyo y ánimo son esenciales para que la lactancia materna sea exitosa. Aprenda por qué la lactancia materna es importante y cómo puede involucrarse en cada paso de la experiencia de la lactancia.

¿Por qué la lactancia materna es la opción más saludable para mi bebé?

- La leche materna disminuye el riesgo de que su bebé contraiga ciertas enfermedades, como infecciones de oído, asma y obesidad infantil.
- La leche materna es más fácil de digerir. Los bebés que amamantan tienen menos diarrea, estreñimiento y cólicos.
- Amamantar brinda un contacto físico importante que hace que su bebé se sienta seguro, protegido y amado.
- La leche materna contiene vitaminas, minerales, anticuerpos y nutrientes que ayudan a su bebé a crecer sano y fuerte.



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



**APOYO A LA
LACTANCIA MATERNA
DE WIC**

APRENDAN JUNTOS. CREZCAN JUNTOS.

¿Cuáles son los otros beneficios que brinda la lactancia materna?

- Amamantar también es bueno para la mamá. Le ayuda a recuperarse del parto más rápidamente y puede ayudarla a bajar de peso. También disminuye el riesgo de contraer diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer al seno y de ovario.
- Amamantar ahorra dinero. La leche materna es gratis y los bebés amamantados no se enferman con frecuencia, lo cual puede mantener bajos sus gastos de salud.
- Amamantar es conveniente. No hay biberones que calentar ni fórmula que medir y mezclar, lo cual ahorra tiempo.

¿Cómo puedo apoyar la lactancia materna?

Como papá, si su pareja amamanta, puede sentirse relegado de la alimentación a su nuevo bebé. Pero su bebé y su pareja necesitan de su ayuda. La lactancia materna es un trabajo en equipo y usted juega un papel importante. A continuación, presentamos algunas maneras en las que usted puede ofrecer ayuda y dar ánimo, e involucrarse en la experiencia de la lactancia materna.



- **Aprenda los conceptos básicos sobre lactancia materna.** Antes de que nazca el bebé, participe con su pareja en una clase de lactancia materna del Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) para aprender cómo funciona la lactancia materna, cuánta leche necesita el bebé y cómo saber si el bebé está tomando suficiente leche.
- **Ayude a cuidar a su bebé.** Usted puede calmar, bañar, cambiar pañales, vestir y sacar los gases a su bebé.
- **Establezca un vínculo con su bebé.** Abraze, meza y sostenga a su bebé en contacto piel con piel. También puede leerle, hablarle o cantarle.
- **Cuide a su pareja.** Si la mamá se siente incómoda o tiene dolor, puede deberse a que el bebé no se está agarrando correctamente o que sus senos están congestionados. Ayúdela a comunicarse con el personal de lactancia de WIC quienes la pueden ayudar a que no se rinda. También puede asegurarse de que la mamá cuide de sí misma.
- **Vigile los signos de hambre.** Aprenda las señales de hambre de su bebé para que pueda llevarse a su pareja para que lo amamante.
- **Limite las visitas.** ¡Las mamás nuevas necesitan mucho reposo! Ayude a limitar el número de visitas que vienen a su casa.
- **Haga un esfuerzo adicional.** Ayude con las labores domésticas. Haga diligencias, cocine, limpie y lave la ropa. Si la mamá necesita algo mientras está amamantando, ofrezca llevarse. Si tiene otros hijos, cuídelos para que su pareja pueda concentrarse en amamantar.
- **Dé ánimo.** Ayude a su pareja a sentirse bien consigo misma. Dígale que se siente orgulloso de ella y que está haciendo un excelente trabajo. Trate de hacer algo especial por ella.

Para más información sobre lactancia materna y cómo puede formar parte del equipo de lactancia materna, visite [WICBreastfeeding.fns.usda.gov](https://www.WICBreastfeeding.fns.usda.gov)

