

La lactancia materna: El regalo de una madre

La lactancia materna es un regalo de salud que sólo usted puede obsequiar. Le proporciona a su bebé toda la nutrición que necesita para crecer y desarrollarse sano durante los primeros seis meses de vida. Además, cuanto más tiempo usted le dé de lactar, mayores serán los beneficios para su salud y la de su bebé. ¿Sabía usted que:

- La lactancia materna fortalece el sistema inmunológico de modo que los bebés lactantes tienden a resfriarse o agriparse menos?
- Los bebés lactantes tienden a desarrollar menos diabetes u obesidad infantil?
- La lactancia materna disminuye su riesgo de desarrollar cáncer de mama?

Pero lo que muchas madres aprecian más que nada es la conexión especial que sienten al mirar a sus bebés a los ojos mientras les dan pecho. La lactancia será más fácil si usted se informa al respecto ahora y obtiene el apoyo que necesita:

- Obtenga ayuda de su familia, amigos y el papá del bebé o de una pareja que la apoye.
- Hable con otras madres que hayan amamantado a sus hijos.
- Si usted está inscrita en el Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Oregon, allí le ayudarán a informarse más sobre la lactancia materna o recibirá una clase de lactancia.

Empiece la lactancia de forma positiva en el hospital.

Informe al médico y a las enfermeras del hospital que usted tiene pensado darle de lactar a su bebé. Repase con ellos esta lista de verificación para asegurarse de que usted pueda:

Lo que muchas mamás dicen apreciar más es la conexión especial que sienten al mirar a sus bebés en los ojos mientras les dan de lactar.

- Reconfortar a su bebé sujetándolo directamente, piel con piel, en cuanto nazca;
- Darle de lactar dentro de la primera hora de haberlo tenido;
- Tener a su bebé consigo en la habitación para que pueda alimentarle con frecuencia;
- Darle a su bebé leche materna únicamente y que no se le dé un chupón;
- Saber a quién llamar si necesita ayuda con la lactancia una vez que esté en su casa.

Para obtener más información

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC).

Si usted está inscrita en WIC, llame a la clínica para que le ayuden con la lactancia.

Oregon 211info

211info.org

Marque 211 ó 1-800-723-3638

Healthy People and Families

(Gente y Familias Saludables)
de la División de Salud Pública

de Oregon: La lactancia materna

www.healthoregon.org/breastfeeding

Best for Babes

www.bestforbabes.org

Breastfeeding Coalition of Oregon (BCO)

www.breastfeedingor.org

La Leche League

www.llli.org