

# Amamantamiento

## Leche Materna: La Mejor Fuente de Nutrición Para Su Bebe

- Leche materna es la mejor leche durante los primeros 12 meses de vida
- Comida perfecta para él bebe que solamente la madre puede proveer
- Protege la salud de la madre y él bebé a largo plazo
- Es gratis y conveniente
- Es maravilloso para la unión de la madre y él bebé

*\*Evite dar de comer al bebé jugo, leche de vaca o una alternativa de leche de vaca. Bebidas distintas de leche de vaca pueden interferir con el crecimiento y desarrollo de su bebé.*



## La Frecuencia Con Que Se Alimenta

Los bebés tienen estómagos pequeños. Necesitan comer cada 2 a 3 horas o 8-12 veces durante un periodo de 24 horas. La cantidad exacta es diferente para cada bebé. Escuche y ve por esto señales diferentes:

### Señales de Hambre

- Flexiona los puños
- Se chupa los puños
- Huele los labios
- Hace sonidos exigentes
- Se mueve la cabeza
- Es inquieto después de despertar

### Señales de Estar Lleno

- Es relajado
- Se cierra la boca
- Deja de mamar
- Escupe el pezón hacia afuera
- Se mueve la cabeza a distancia

## ¿Qué Puedo Hacer Si Necesito Tomar La Medicación?

Consulte con su doctor sobre la medicación que está tomando.

- Consulte con <https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm> para cambios al amamantamiento.
- No fume cuando está embarazada o amamantando. Sin embargo, si no puede dejar de fumar o está intentando dejar de fumar, amamantamiento todavía es recomendada porque protege a su bebé de problemas de salud, incluyendo el síndrome de muerte infantil repentino, a resultado de los padres fumando.

- Evite consumir alcohol, especialmente en cantidades grandes. Una bebida ocasional está bien. Retrasa el amamantamiento por 2 o 3 horas después de consumir alcohol.
- El amamantamiento no es aconsejable si está usando o es dependiente a las drogas ilícitas. Estas drogas le harán daño a usted y su bebé.

## Regresando al Trabajo

- Haz un plan de amamantamiento al regresar al trabajo.
- Pregunte a su empleador sobre un lugar privado para extraer la leche materna.
- Hable con sus proveedores de cuidado infantil sobre horarios, almacenamiento de leche materna y cualquier idea que ellos tengan.
- Obtenga un buen extractor de leche. Extractores de leche muchas veces están disponibles a través de hospitales locales, seguridad personal y Medicaid.
- Para ver si califica para un extractor de leche, contacte a su clínica de WIC local al 1-800-755-GROW (4769), o su especialista en lactancia locales en Ohio al: <http://www.ohio-olca.org/> o al <http://www.ohio-olca.org/find-an-ibclc.html>.

**¡No Se Desanime!** Las primeras semanas al regresar al trabajo pueden ser lleno de tensión con un bebé recién nacido. Se bueno contigo mismo y con su bebé. Permite tiempo para acostumbrarse al amamantamiento y trabajo antes de hacer cualquier decisión grande. El amamantamiento no siempre es lo más fácil, pero siempre vale la pena. Disfruta este tiempo con su bebé.

**¿Quiere más información? Ve a nuestra aplicación móvil al [PMP.ohioaap.org](http://PMP.ohioaap.org)**