



LACTANCIA MATERNA

LECHE MATERNA: LA MEJOR FUENTE DE NUTRICIÓN PARA EL BEBÉ

¡Felicitaciones por tomar la decisión de darle leche materna a su bebé! Al principio, la lactancia puede ser difícil. Su asesor de lactancia (especialista en lactancia materna) y su pediatra pueden ayudarla a hacerlo bien. Es el alimento perfecto para el bebé y cambia constantemente en función de su crecimiento y sus necesidades.

- Alimente a su bebé solo con leche materna y luego añada alimentos complementarios a los 6 meses.*
- La leche materna protege la salud de la madre y el bebé a largo plazo.
- Es gratis y conveniente.
- La madre puede dar el pecho durante dos años y más.
- Crea un vínculo de por vida entre la mamá y el bebé.
- Un poco de leche materna es mejor que nada. Si tiene problemas con el suministro de leche, consulte con su pediatra sobre las opciones de alimentación.
- La lactancia materna temprana puede causar algunas molestias mientras la madre y el bebé aprenden a agarrarse profundamente. Si el dolor persiste, puede pedir ayuda a su asesor de lactancia o a su pediatra.

*Consulte a su médico antes de introducir agua, jugo, fórmula, leche de vaca o leche vegetal a la dieta de su bebé.

SIGNOS DE HAMBRE:

- Aprieta los puños
- Se chupa el puño
- Frunce los labios
- Hace ruidos desagradables
- Gira la cabeza
- Se inquieta al despertar
- Llanto (una señal de hambre muy tardía - busque las señales anteriores para la alimentación)

SIGNOS DE SACIEDAD:

- El bebé está relajado
- Cierra los labios
- Deja de chupar
- Suelta el pezón
- Gira la cabeza hacia otro lado

RECOMENDACIONES PARA PRODUCIR SUFICIENTE LECHE

- Alimente al bebé con frecuencia (8-12 veces al día al principio).
- ¡Póngase cómoda! Cuanto más relajada esté la madre, más fácil será la salida de la leche.
- Manténgase hidratada con agua y coma refrigerios saludables (puede necesitar 500 calorías más al día).
- Cuanto más leche se extrae del pecho, más leche se produce.

Si tiene preguntas sobre la lactancia materna o necesita ayuda, llame a la línea directa gratuita de lactancia materna del estado de Ohio, que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-888-588-3423 o envíe un mensaje de texto con la palabra "BFHOTLINE" al 839863.



Agarre de "rugby"



Agarre acostada o a horcajadas



Agarre de cuna-cruzada o transitorio



Agarre de cuna



Posición recostada de lado

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/5-breastfeeding-holds-try>



Para obtener más información, visite:

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>