

Como mamá nueva, ha escuchado varias formas de como alimentar a su bebé. A lo mejor también sabe que la lactancia es la mejor manera de darle un comienzo saludable a su bebé pero se pregunta como podría incorporar la lactancia en su estilo de vida. Hay madres que han descubierto que la lactancia puede funcionar. ¡Su consejera de la lactancia de WIC la puede ayudar!

¿Quién es una consejera de WIC?

- Una consejera es una madre como usted, que vive en su comunidad y tiene experiencia personal en amamantar.
- La consejera fue escogida cuidadosamente y entrenada por WIC. Ella le puede dar apoyo e información básica a las mamás nuevas.

¿Qué hace una consejera?

- Una consejera le puede proveer información acerca de amamantar y le da apoyo en temas como: las razones por las que se amamanta, como tener un buen comienzo, como mantener una buena producción de leche, ayudándole a prevenir problemas comunes, como saber si la lactancia esta progresando, cuando y como buscar ayuda.

¡Pregunte a su educadora de WIC por más información!

Consejera de WIC: _____

¡5 Sugerencias para tener éxito en la lactancia!

1. **Amamante a su bebé dentro de la primera hora de vida.** Pida que le traigan a su bebé tan pronto nazca para poder calmarlo colocándolo de piel a piel.
2. **Mantenga a su bebé en su cuarto.** Tenga al bebé en su cuarto todo el día y toda la noche para poder conocerlo y cuidarlo. Este tiempo es importante para que ambos practiquen el amamantamiento.
3. **Amamante al bebé frecuentemente de cada 1½ a 3 horas.** Su leche le provee todo lo que su bebé necesita. No le tiene que ofrecer agua o ningún otro líquido.
4. **Evite ofrecer un chupón el primer mes.** Los bebés que usan chupón no se amamantan con la misma frecuencia. Ofrézcale el pecho en vez del chupón cuando observa que tiene las señales iniciales de hambre.
5. **Pida un número de teléfono para llamar si necesita ayuda o apoyo.** Todas las preguntas que tenga sobre la lactancia son importantes, especialmente después que se vaya a su casa. El personal de hospital le puede apuntar los números que necesita para llamar.

Lactancia materna: _____

El doctor: _____

¿Qué está expresando su bebé? ¿Entiende estas señales?



WIC es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todo.

Señales de que su bebé tiene hambre

SEÑALES INICIALES - "Tengo hambre"



Está inquieto

Abre la boca

Mueve la cabeza
Busca el pecho

SEÑALES INTERMEDIAS - "Tengo mucha hambre"



Se estira

Se mueve mucho
más

Pone su mano en
la boca

SEÑALES TARDÍAS - "Cálmame y luego dame de comer"



Llora

Movimientos muy
agitados

Se pone de color
rojo

Si su bebé muestra señales tardías, trate de calmarlo

Usando sonidos y movimientos repetitivos que lo calmen.

- Abraze y cargue a su bebé en sus brazos
- Cante suavemente una canción y haga sonidos de "shhh"
- Mézalo suavemente y continuamente
- Llámelo por su nombre con una voz calma-da

¿Qué pasa si mi bebé continúa in- quieto después de comer?

Los bebés lloran para comunicar una diversidad de cosas. Trate de distinguir las razones de su llanto.

- Necesito un cambio de pañal
- Necesito estar cerca de ti
- Tengo demasiado calor o demasiado frío
- Necesito un momento de tranquilidad
- Necesito eructar
- Tengo que eliminar gases
- Tengo miedo
- Estoy cansado
- Tengo hambre



Hay veces que revisa todo y su bebé sigue llorando. En estos casos repita las mismas acciones que generalmente lo calman.

Tenga paciencia ya que calmar a su bebé toma tiempo.

¡El mantener las mismas acciones por varios minutos, antes de tratar algo diferente, puede ser el secreto de lograr calmarlo!

Señales de que el bebé está satisfecho



- Extiende los brazos y las piernas
- Extiende los dedos y se relaja
- Se queda dormido
- Deja de succionar
- Se retira del pezón o del biberón
- Trata de apartarse de usted
- Se queda quieto y alerta

