

Elija la lactancia, ¡vale la pena!

Probablemente usted ya sepa que la lactancia materna tiene muchos beneficios para su bebé. Pero ¿sabía que puede reducir su riesgo de sufrir de ciertos cánceres (de mama y de ovarios), diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón?

Aunque se trate de algo natural, la lactancia no siempre es fácil, y muchas mamás dejan de hacerlo antes de lo planeado. La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para aumentar sus posibilidades de alcanzar sus metas de lactancia.



Prepárese para dar de lactar antes de dar a luz.

Tomar una clase de lactancia durante el embarazo le puede ayudar a sentirse con más confianza y aumenta las probabilidades de cumplir sus metas de lactancia. A continuación ofrecemos consejos para encontrar una clase de lactancia:

- Pregúntele a su médico en dónde puede encontrar clases de lactancia en su comunidad. Consulte en el hospital donde dará a luz para averiguar qué clases ofrecen.
- Pregúntele a su empleador si hay clases de lactancia disponibles como beneficios al empleado.



Involucre a su sistema de apoyo.

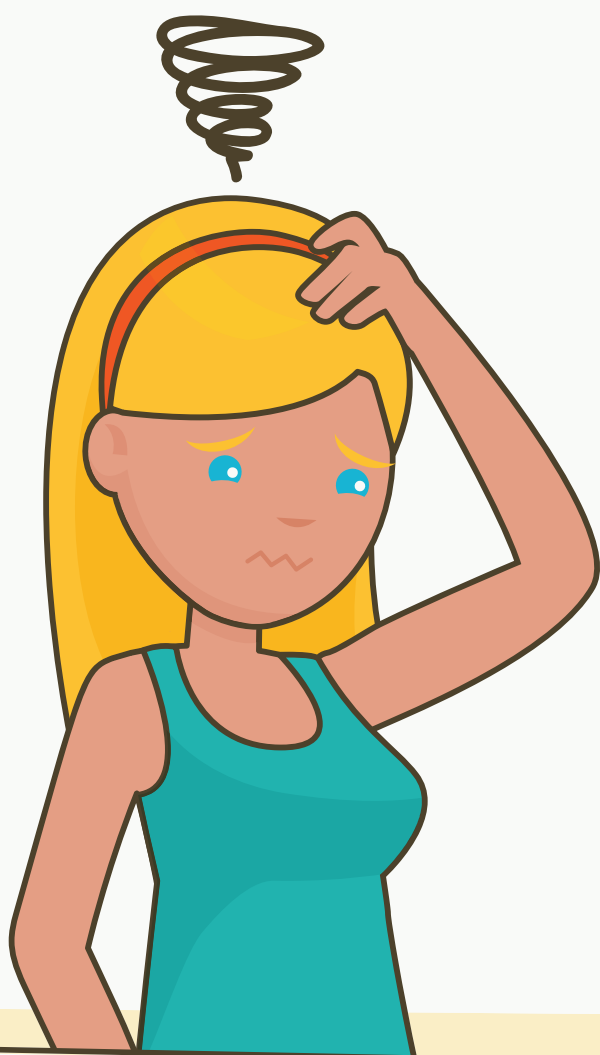
- **Cuéntele a su pareja o a las personas que le vayan a ayudar que planea lactar.** De esta manera, le pueden ayudar como fuente de aliento y de apoyo.
- **Planee comenzar la lactancia apenas dé a luz.** Informe a su médico o partera que desea ofrecerle la leche materna en la primera hora después del nacimiento de su bebé.

¡Sepa que las primeras semanas pueden ser difíciles!

Puede ser que:

- Tenga dificultades para hacer la transición del hospital a la casa
- Se preocupe por la producción suficiente de leche
- Se preocupe sobre cómo dar de lactar correctamente
- Le duela dar de lactar (esto es una señal que tiene que buscar el apoyo de un asesor de lactancia)
- Se sienta agobiada por la falta de sueño
- Se sienta incómoda ofreciéndole el pecho a su hijo en público

Tenga en cuenta que las primeras semanas de lactancia pueden ser las más difíciles, pero la mayoría de las veces se vuelve más fácil con la práctica



Pida ayuda cuando haga falta.

Las investigaciones demuestran que la mamá que recibe ayuda tiene más probabilidades de seguir la lactancia materna. Aquí hay algunos consejos para encontrar un asesor de lactancia, un consejero o un grupo de pares:

- Pregunte al médico del bebé o en el hospital donde va dar a luz si ofrecen acceso a asesores de lactancia.
- Encuentre un asesor local de lactancia o un consejero en La Leche League (www.llli.org).
- Pregúntele a su empleador si tiene acceso a un asesor de lactancia a través de su programa de bienestar para empleados.

Tenga en cuenta que también es importante consultar con el pediatra para asegurarse que su bebé coma lo suficiente y aumente la cantidad correcta de peso.



Siga la lactancia materna cuando vuelva al trabajo.

Muchas mujeres continúan la lactancia cuando vuelven al trabajo, ¡y usted puede ser una de ellas! Estos son algunos consejos claves que pueden hacer la transición más fácil:

- Comience a sacar y congelar leche materna por adelantado para acumular un suministro para cuando vuelva a trabajar.
- Hable con su supervisor sobre cuándo y dónde puede sacarse leche en el trabajo.
- Consiga lo necesario para sacarse y guardar la leche materna, como una bomba sacaleches, botellas y una lonchera o refrigerador para guardar la leche



Siga la lactancia materna después de los 6 meses.

Es importante saber que su bebé obtendrá la mayor parte de su nutrición de la leche materna o de la fórmula, incluso después de que haya comenzado a comer sólidos.



Prepare a su bebé para un crecimiento y desarrollo saludable mediante la lactancia. Puede ser difícil a veces ¡pero vale la pena!

Para más información, visite www.healthychildren.org/growinghealthy.

Este producto fue desarrollado por el Instituto de Peso Saludable en la Niñez de la Academia Estadounidense de Pediatría. Este producto fue desarrollado gracias a una subvención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



American Academy of Pediatrics
Institute for Healthy
Childhood Weight
WHERE LIFELONG RESULTS BEGIN