



Una Guía Prenatal a La Lactancia Materna y Comportamiento Bebé

Este libro ha sido elaborado cuidadosamente para ayudarle a convertirse en un padre relajado y confiado. Como su proveedor de cuidado de salud apoya la lactancia materna como la manera óptima de alimentar a su bebé. A medida que avance de su embarazo nuestros médicos, enfermeras y asistentes médicos le proporcionarán componentes básicos de información para ayudarle a saber qué esperar en los primeros días después del nacimiento de su bebé. Por favor díganos sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga en relación con esta información.



Esta guía fue hecha en colaboración con el Programa Regional Perinatal de los Condados del Sur/PAC/LAC y el Programa de WIC del Condado de Riverside. Diseño gráfico original de Hospital de niños de la Universidad de Loma Linda.



Primera Visita Prenatal



Busque estos
círculos para
mensajes
importantes de su
proveedor de
atención médica.

Se recomiendan lactancia materna exclusiva durante seis meses y continuación de lactancia con la adición de alimentos apropiados hasta por lo menos un año de edad de todas las organizaciones de salud. Prácticamente todas las madres pueden amamantar con asesoramiento, educación y apoyo experto.

Preparándose Para la Experiencia de Lactancia

Durante el Embarazo

- **Aprenda todo lo que pueda acerca de la lactancia materna.**
 - Lea los folletos y vea cualquier DVD que obtenga del Programa WIC.
 - Tome clases prenatales y de lactancia en su hospital local o clínica WIC.
 - Aprenda acerca de grupos de madres en el área donde las madres se reúnen para apoyarse unas a otras.
- **Crear un sistema de apoyo.**
 - Familia: Comparta la información que usted está aprendiendo acerca de la lactancia materna con las personas que van a estar ayudándola cuando su bebé nazca.
 - Pregunte por las Consejeras de WIC: Las Consejeras de WIC son mamás que trabajan para WIC que amamantaron a sus bebés y que han sido entrenadas para ayudarle a amamantar. Si usted tiene una Consejera de WIC, llámela poco después de tener a su bebé para que ella pueda ayudarle.
- **Planea amamantar exclusivamente:** Amamantar exclusivamente significa que el bebé está recibiendo solo leche materna y nada más. La lactancia materna exclusiva durante las primeras 4 a 6 semanas es muy importante para establecer una buena producción de leche.



SUS ALIMENTOS DE WIC

WIC les ofrece a las familias:

- Cupones para alimentos saludables gratis
- Educación y apoyo a la lactancia
- Educación de salud y nutrición

Para obtener más información, llame al 1-888-WICWORKS, visite wicworks.ca.gov o hable con su proveedor de atención médica.

Visita de 16-20 Semanas

Las Madres Que Amamantan Disfrutan de Los Siguietes Beneficios:

- Menos riesgo de cáncer de pecho y de ovario
- Menos riesgo de diabetes (esto es muy importante si se le diagnostica diabetes gestacional durante su embarazo)
- Pérdida de peso más rápido después del embarazo
- Menos sangrado después del parto (especialmente si usted tiene bajo nivel de hierro)
- Menos riesgo de osteoporosis

Las mujeres que no amamantan tienen más riesgo de desarrollar cáncer de mama, cáncer de ovario y diabetes.



Visita de 16-20 Semanas

La leche materna tiene **MÁS** de las cosas buenas que necesitan los bebés
¡Compare usted misma!!

LA LECHE MATERNA

Anticuerpos	
Anticáncer (HAMLET)	
Factores de crecimiento	
Enzymes	
Células madre que combaten las enfermedades	
Hormonas	
Antivirus	
Antialergias	
Antiparásito	
Probióticos	PROBIÓTICOS
Prebióticos	PREBIÓTICOS
Minerales	MINERALES
Vitaminas	VITAMINAS
Grasa	GRASA
DHA/ARA	DHA/ARA
Carbohidratos	CARBOHIDRATOS
Proteínas	PROTEÍNAS
Agua	AGUA

FÓRMULA

Los bebés que amamantan se enferman con menos frecuencia que los bebés alimentados con fórmula

Los bebés amamantados son menos propensos a sufrir de:

- Infecciones respiratorias (problemas respiratorios)
- Diarrea
- Estreñimiento
- Infecciones del oído
- Alergias y el eczema
- Asma
- Cáncer infantil
- Muerte de cuna (SIDS)

Más tarde en la vida, los bebés alimentados con leche materna son menos propensos a desarrollar problemas de salud, incluyendo:

- Diabetes
- Obesidad
- Asma
- Enfermedades
- Dientes torcidos y caries

* No todas las formulas tienen prebióticos y probióticos

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

California WIC Program.
California Department of Public Health.
1-800-852-5770

Visita de 20-24 Semanas

Mitos sobre la lactancia materna

“El dar pecho dolera!”

En los primeros días de la lactancia materna se puede sentir una sensación de tirón que es incómodo, ya que el bebé agarra el pezón y se estira el tejido mamario. Este dolor inicial mejorará dentro de dos a cuatro días después del parto. Si continúa teniendo dolor de pezón busque asesoramiento de un especialista en lactancia.

“No voy a ser capaz de saber si mi bebé está recibiendo suficiente sólo con la lactancia.”

Tome nota de los pañales de orina y sucios de su bebé todos los días. Varias deposiciones al día durante los primeros días, muestran que su bebé está tomando suficiente calostro. Después del cuarto día, su bebé debe tener 4-5 pañales mojados y por lo menos 2-3 deposiciones en 24 horas. Esto significa que su bebé está recibiendo suficiente comida durante la lactancia.

“No puedo amamantar, tengo que volver al trabajo (o escuela).”

Las madres pueden amamantar aun si van al trabajo o escuela. WIC y otros recursos de la comunidad pueden darle más información acerca de sus derechos legales como una madre que amamanta y sobre sacarse la leche materna. Las madres que amamantan pierden menos días de trabajo a causa de un niño enfermo.

No deje de amamantar porque tienes la información incorrecta.

“Voy a tener una cesárea y sera muy dificil.”

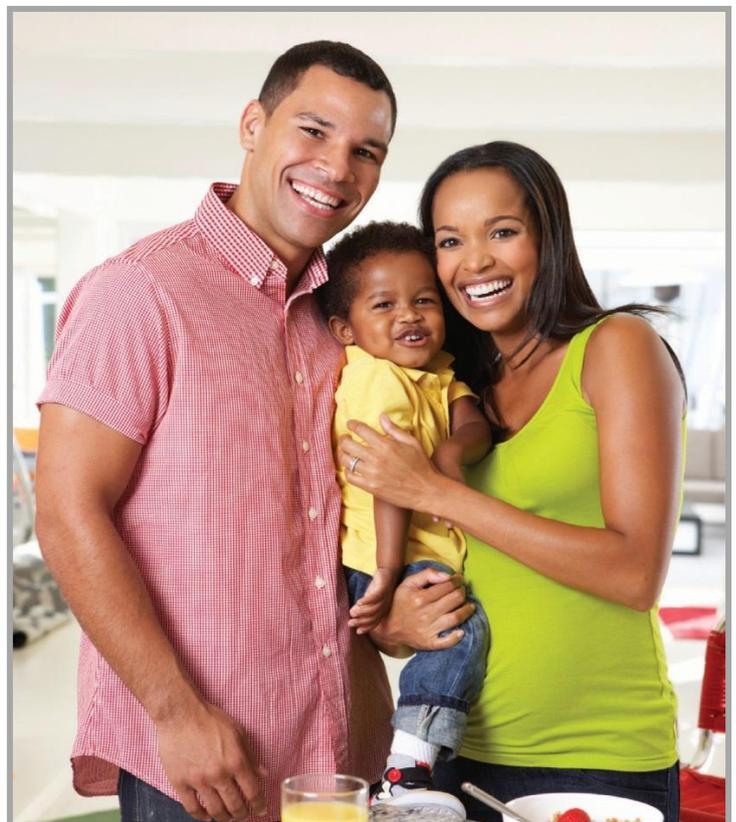
Después de una cesárea, necesitará más ayuda porque no podrá moverse igual pero pronto se le hará más fácil. Su enfermera puede ayudarle a encontrar posiciones cómodas para dar pecho que mantendrán al bebé lejos de su incision.

“Nadie en mi familia amamanto, por eso no puedo.”

En el pasado, muchas mujeres que no amamantaron, no sabían los beneficios o no recibieron ayuda. Ahora, sabemos lo importante que es la lactancia materna para la mamá y el bebé.

“Soy diabética, así que no puedo amamantar.”

La lactancia materna es muy buena para las madres diabéticas y sus bebés. La lactancia materna exclusiva puede reducir el riesgo de que su bebé se convierta en diabético.



Visita de 24-28 Semanas

Complementar la lactancia materna con biberones de formula puede causar muchos problemas, especialmente en las primeras semanas después del parto.

Sus senos no reciben suficiente estimulación para obtener una buena producción de leche.

El dar pecho frecuentemente hace que los senos produzcan leche más rápido. Usted puede aumentar su producción de leche amamantando con más frecuencia. Botellas de fórmula hacen que el bebé se alimente con menos frecuencia, por lo que sus pechos producen menos leche. El amamantar frecuentemente, evitando fórmula y chupones le ayudará a producir más leche.

Un bebé tendrá mayor riesgo de ciertos problemas médicos.

Los estudios demuestran que una alimentación con fórmula puede cambiar las bacterias normales de la intestinales de un bebé, e que pueden tener mas riesgo de infección. Alimentación con fórmula no ser interpretada como equivalente a la leche materna de alimentación.

Uso de biberones y chupetes artificiales puede interferir con la lactancia.

Ofrecer una botella a un bebé que está aprendiendo a amamantar puede causar confusión y frustración para el bebé. Movimientos de la boca de un bebé diferente cuando amamanta que cuando la botella de alimentación.

Es más probable que sus pechos se llenen de leche.

Amamantar con frecuencia y evitar la fórmula ayudará a protegerle contra la congestión. Si el bebé está lleno de fórmula le no quería amamantar.

Complementar la lactancia materna con los biberones con fórmula causa problemas.

Visita de 28-32 Semanas

Entendiendo el Comportamiento de su Bebé Recién Nacido

Durmiendo

Los bebés deben despertar en la noche para que los padres sepan que necesitan algo. Patrones de sueño varían, la mayoría de los recién nacidos despertar 3 - 4 veces o más una noche.

Despertando En La Noche

Los recién nacidos duermen de manera diferente que los adultos. Empezan a dormir en un sueño ligero y pasar a sueño profundo después de 20 minutos. Es más fácil colocar al bebé en una cuna a dormir si están en un sueño profundo. Algunos signos de sueño profundo son:

- muy poco movimiento.
- la respiración es regular y constante.
- los brazos y las piernas están relajadas y flexibles.
- el bebé hace movimientos de succión

Los recién nacidos pasan cerca de la misma cantidad de sueño ligero y sueño profundo, en ciclos de 50 a 60 minutos. Inicialmente los recién nacidos pueden despertar con cada ciclo, o cada una o dos horas.

Despertar en la noche es normal y mantiene los bebés seguros y saludables.

Consejos para los padres con sueño:

- Esperar un rato para colocar al bebé después de alimentarlo.
- Tiempo de juego y la actividad física durante el día son importantes para un buen sueño por la noche.
- Apague las luces y la televisión donde duerme su bebé.
- Descanso mientras su bebé duerme; incluso sentado tranquilamente puede ayudarle a sentirse más descansada.
- Aceptar la ayuda de familiares y amigos.
- Tienen cuna o moisés cerca de su cama de su bebé.



Para obtener información adicional acerca de dormir y llorar, visite www.wicworks.ca.gov y haga clic en: California Baby Behavior Campaign.

Visita de 32-34 Semanas



Lo que hay que saber sobre el llanto:

1. Todos los bebés lloran.
2. Responder a señales tempranas puede ayudar a prevenir algunos llorando.
3. Llorar es molesto por una razón, es una señal de que el bebé necesita ayuda.
4. Los bebés lloran menos a medida que envejecen.
5. Si comienza a sentirse enojado o abrumado por su bebé de llanto, está bien colocar al bebé en un lugar seguro y descansar.
6. Póngase en contacto con su pediatra si crees que tu bebé está llorando mucho.

Los bebés utilizan llorando como una manera de decirle que necesitan su ayuda.

Cuando su bebé llora:

Trate de averiguar el motivo del llanto de su bebé. Por ejemplo, él o ella:

- puede que necesite un cambio de pañal
- puede sentirse sobre estimulado
- puede que tenga calor o frío
- puede estar incómodo
- puede que tenga hambre
- puede estar cansado

Cargue a su bebé cerca de usted y repita la misma acción una y otra vez. Usted puede tratar uno de los siguientes consejos:

- Hablarle en voz baja o cantarle
- Mecerlo, brincar con el suavemente
- Suavemente masajearle la espalda, los brazos y las piernas

Recuerde, aprender cómo se comunica su bebé con usted lleva su tiempo. A medida que los bebés crecen, lloran menos y serán más fáciles de entender.

Visita de 34-36 Semanas

Posiciones cómodas de amamantar para la mamá y el bebé

- La comodidad de la madre es muy importante
- cesaría, epidural, episiotomía, dolor después del parto, dolor de espalda, dolor de hombros.

Cuna Cruzada

La posición de cuna cruzada es común para el uso con los recién nacidos y los bebés más pequeños.

- Apoye el cuerpo y el cuello del bebé.
- Ponga a el bebé atravesado en su cuerpo, barriga con barriga
- Ponga las piernas de su bebé en un lado.
- El bebé amamanta en el seno opuesto al brazo de soporte.

Cuna

La posición de cuna se utiliza por lo general después de las primeras semanas y es común para amamantar bebés mayores.

- Ponga una almohada en sus piernas.
- Ponga a su bebé de lado, barriga con barriga.
- Acomode la cabeza de su bebé en su brazo. La nariz enfrente de su pezón.
- Coloque el brazo inferior del bebé debajo de su pecho.

Acostada

La lactancia materna mientras está acostada puede ser cómoda para las mujeres que han tenido un parto difícil o para cuando alimentan de noche.

- Use almohadas para mayor comodidad, según sea necesario.
- Comience con la nariz enfrente del pezón, igual que las otras posiciones.
- Apoye a su bebé con su brazo, una almohada o una cobija enrollada.

La posición de Fútbol

La posición del fútbol es por lo general una posición cómoda para las mujeres que han tenido una cesárea o que tienen senos grandes.

- Use una o más almohadas a su lado para apoyar el brazo
- Ponga a su bebé en la almohada con las piernas metidas debajo del brazo.
- Deslice el brazo debajo de la espalda del bebé y apoye su cuello con su mano.
- Sostenga al bebé con el brazo en el mismo lado que está ofreciendo el pecho.

Recostada

El dar pecho recostada estimula los instintos naturales de su bebé y los de usted también.

- Apoye su espalda en una posición cómoda en un sofá, la cama o una silla reclinable.
- Use almohadas para apoyarse, si así lo desea.
- Acueste al bebé en su pecho desnudo.
- Relájese y ayúdele como lo crea necesario para encontrar el pezón.
- Recuérde que son un equipo.

Visita de 34-36 Semanas

POSICIONES DE LACTANCIA

Cuna Cruzada



Acostada



Recostada



Cuna



La posición de Fútbol

Visita de 34-36 Semanas

- Evite las distracciones (teléfono, visitantes, deje que sus enfermeras sepan).
- Comuníquelo a su familia que se van a limitar las visitas

Agarrar el pecho

Esto es como el bebé agarra al pecho para alimentarse. bebé La manera correcta de que un bebé agarre el pecho es importante para:

- Evitar el dolor en los pezones
- Asegurarse se que el bebé está tomando barbilla del suficiente leche
- Ayudar a su cuerpo a producir más leche

Hay diferentes posiciones para sostener a su bebé durante la lactancia. Con la práctica, encontrará la posición que sea más cómoda para usted.

Consejos para que él bebé agarre bien el pecho

Alineé la nariz del bebé con su pezón. La cabeza del bebé puede entonces inclinarse hacia atrás, dejando que su boca llegue arriba por sobre su pezón.

Asegurase que la boca del bebé este bien abierta antes de dejar que agarre el pecho. Una boca abierta ayuda al a obtener más de la areola en su boca.

Asegurese a ver que la barbilla y el labio inferior del bebé toquen el pecho primero. Y estando en el pecho, la bebé será empujado en contra del pecho.

Los señales que el bebé esta agarrando bien el pecho:

Los labios del bebé salen curvadas hacia a fuera, no escondidos.

- Las mejillas están redondeadas.
- Usted puede escuchar o ver al bebé tragar.
- Usted no siente dolor durante la lactancia.



Primeras horas de su bebé después de nacer y de la experiencia del hospital

Las primeras horas después del parto: 9 etapas instintivas del bebé:

Etapa 1: El nacimiento grito

La primera etapa es el grito de nacimiento. Este grito distintivo se produce inmediatamente después del nacimiento como expansión los pulmones del bebé.

Etapa 2: Relajación

La segunda etapa es la etapa de relajación. Durante la etapa de relajación, el recién nacido no presenta movimientos de la boca y las manos están relajadas. Esta etapa comienza generalmente cuando el grito al nacer se ha detenido. El bebé está piel con piel con la madre y con un cálido, seca toalla o manta.

Etapa 3: Aespertar

La tercera etapa es la etapa al despertar. Durante esta etapa el recién nacido presenta pequeños movimientos en la cabeza y los hombros. Esta etapa usualmente comienza aproximadamente 3 minutos después del nacimiento. La etapa de despertar del recién nacido puede exhibir movimientos de la cabeza, abrir los ojos, mostrar alguna actividad de la boca y podría mover sus hombros.

Etapa 4: Actividad

La cuarta etapa es la etapa de actividad. Durante esta etapa, el recién nacido empieza a hacer movimientos de boca y movimientos de reflejo de succión se vuelve más evidente. Esta etapa comienza generalmente cerca de 8 minutos después del nacimiento.

Etapa 5: Descanso

En cualquier momento, el bebé puede descansar. El bebé puede tener períodos de descanso entre períodos de actividad a lo largo de la primera hora después del nacimiento.

Etapa 6: Gatear

La sexta etapa es la etapa de gatear. El bebé se acerca al pecho durante esta etapa con períodos cortos de acción que alcanzan el seno y el pezón. Esta etapa usualmente comienza de unos 35 minutos después del nacimiento.

Etapa 7: Familiarización

La séptima etapa se llama familiarización. Durante esta etapa, el recién nacido llega a ser conocido con la madre lamiendo sus pezones y tocando y masajeando su pecho. Esta etapa usualmente comienza alrededor de 45 minutos después del nacimiento y puede durar 20 minutos o más.

Etapa 8: Succionando

La octava etapa es succionando. Durante esta etapa, el recién nacido toma el pezón, se conecta y succiona. Esta primera experiencia de aprende a amamantar usualmente comienza alrededor de una hora después del nacimiento. Si la madre ha tenido anestesia durante el parto, puede tomar más tiempo con el bebé piel a piel para completar las etapas y comenzar el succión.

Etapa 9: Dormir

La etapa final es dormir. El bebé y a veces la madre caen en un sueño relajante. Los bebés suelen dormirse aproximadamente de 1 ½ a 2 horas después del nacimiento.

Visita de 36 Semanas

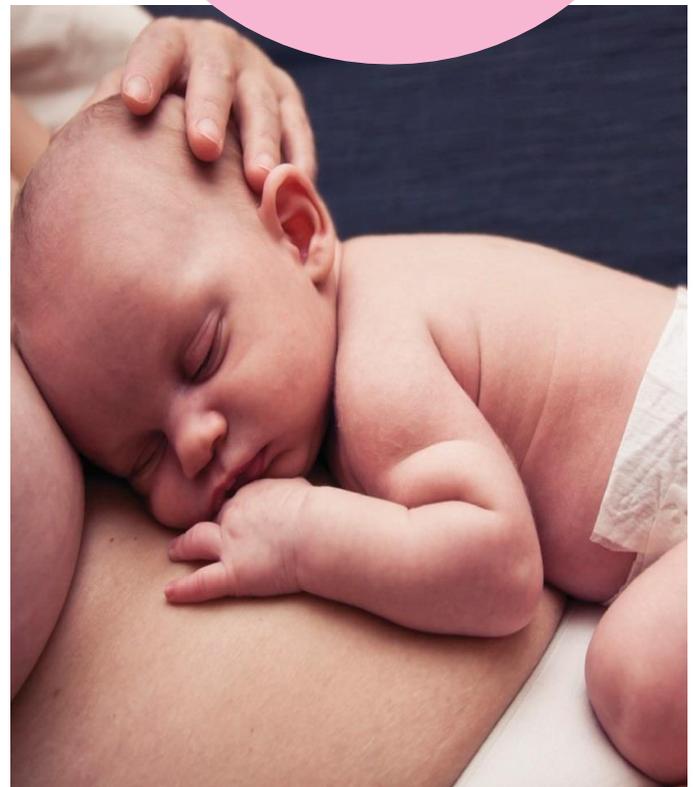
En el Hospital

Los hospitales tienen procedimientos en los cuales practican el apoyo del vínculo de la madre con el bebé después del parto. Aprender más acerca de estas prácticas le ayudará a estar mejor preparada para su experiencia en el hospital.

- **Horario protegido inmediatamente después del nacimiento:** Las primeras horas después del nacimiento son importantes para el desarrollo de su bebé especialmente para la vinculación y la lactancia materna. Este tiempo tan especial debe ser protegida, privada y sin interrupciones.
- **Alimente a su bebé tan pronto como sea posible después del parto:** Su bebé estará alerta e interesado en la lactancia materna durante la primera hora o dos después de la entrega. Si usted tiene un parto por cesárea y no puede amamantar al bebé justo después del nacimiento, preguntar a iniciar la lactancia tan pronto como sea posible.
- **Quedarse en el mismo cuarto:** los médicos, comadronas y enfermeras, animarán a las madres y los bebés para estar alojados juntos. Esta alojamiento en le ayuda a aprender temprano señales de hambre de su bebé.
- **Planee limitar sus visitantes:** Limite sus visitantes para que usted y su bebé tienen un montón de tiempo sin interrupciones para la lactancia materna y contacto piel a piel importante.
- **Chupones:** Chupones no se le da al bebé excepto para los procedimientos médicos, como tener una punción en el talón para el dato metabólico neonatal.
- **Planee amamantar exclusivamente:** Los médicos, comadronas y enfermeras sólo interrumpirá la lactancia materna con alimentación complementaria si es médicamente necesario. No se les da el agua ni el agua con azúcar.
- **Procedimientos de rutina:** El peso y el baño de su bebé se pueden retrasar para disminuir el tiempo de separación que es estresante para la madre y el bebé.

Contacto piel a piel: Es muy importante tener a su bebé piel a piel inmediatamente después del nacimiento, durante su hospedaje en el hospital y en su casa.

Los bebés que se mantienen piel a piel son más propensos a amamantar bien y con frecuencia lo cual es importante para el desarrollo de su producción de leche.



Visita de 37 Semanas

Comportamientos y señales del bebé recién nacido

Comiendo

Los recién nacidos necesitan alimentarse con frecuencia debido a que su estómago es muy pequeño.



Día 1
tamaño de
una cereza
5-7 ml

1-1.4 cucharaditas



Día 3
tamaño de
una nuez
22-27 ml

.75-1 onza



Día 7 tamaño
de un
albaricoque
45-60 ml
1.5-2 onzas

Los recién nacidos deben ser alimentados frecuentemente porque sus estómagos son muy pequeños.

Cuando su bebé necesita que algo sea diferente, él podría:

- Mirar hacia otro lado, voltearse, o arquear su espalda
- Fruncir las cejas o tener una mirada vidriosa
- Endurecer sus brazos y sus piernas
- Bostezar o quedarse dormido

Cuando su bebé está listo para relacionarse con otros, aprender o jugar, puede:

- Tener relajada su cara y el cuerpo
- Seguir su voz y cara
- Tratar de acercarse a usted
- Levantar la cabeza
- Mirar fijamente su cara
- Responder rápido a las señales antes que su bebé comience a inquietarse puede ayudar que el lllore menos.

Señales de Hambre

Cuando su bebé tiene hambre, puede:

- Mantener sus manos cerca de su boca o chupe su puño
- Doblar los brazos y las piernas adentro hacia el centro de su cuerpo
- Hacer sonidos de succión
- Fruncir sus labios
- Buscar el pezón)

Señales Que Esta Satisfecho

Cuando su bebé está satisfecho, puede:

- Chupar más lento o dejar de chupar
- Relajar sus manos y brazos
- Alejarse del pezón
- Apartarse (empujarse)
- Dormirse



Visita de 37 Semanas

A veces me siento deprimida. ¿Es normal?

Ser la madre de un recién nacido puede ser un momento difícil y emocional. La mayoría de las nuevas mamás sientan tristes, molesto o preocupado a veces.. Esto es debido a:

- Cambios hormonales en tu cuerpo
- No dormir lo suficiente
- La nueva responsabilidad de cuidar a un niño
- Estar lejos de sus amigos y actividades habituales

Por lo general, se hace más fácil cuando el bebé se sienta mas seguro. Si continúa con sentimientos de tristeza es posible que tenga depresión. Es posible que usted tenga no interés en tu bebé, comer, sexo o vida en general. Puede ser difícil cuidar a su bebé. Usted puede sentir que quiere lastimar a su bebé. Si usted esta sentimiento esto, reciba ayuda inmediatamente de su médico o un consejero.

Lidiando con cambios de humor:

- Aceptar y pedir ayuda con diligencias y quehaceres familiares y amigos
- Hablar sobre cómo se siente acerca de los que estan cerca de usted
- Limitar las actividades estresantes o opcional
- Ejercicio; a un corto paseo a menudo le ayudará a
- Durante el día, usar un portabebé suave para mantener al bebé cerca
- Cuando el bebé descansa también descansas
- Unirse a un grupo de madres, muchas madres tienen los mismos problemas

Sentimientos de depresión y ansiedad pueden sucederle a cualquier madre a través de ninguna avería sus el propios.



Visita de 38 Semanas

Que es lo que debo de saber acerca de la lactancia materna en la primera semana?

- Los bebés recién nacidos tienen un estómago pequeño y necesitan amamantar a menudo, más o menos unas 10 veces o más en un transcurso de 24 horas.
- Su bebé puede estar con sueño durante las primeras 24 horas después del nacimiento, especialmente si ha tenido medicamento durante el parto o tuvo una cesaría.
- Su bebé puede estar más atento y va alimentarse con mucha más frecuencia y también llorar más después de este período de sueño.
- Usted debe escuchar y ver a su bebé tragar después de unas cuantas succiones.
- Deje que su bebé le muestre cuanto tiempo amamantar. Una vez que él bebé halla comido bien el primer lado y pare o suelte el pecho, póngalo a eructar y ofrezca el otro lado para ver si él bebé aún tiene hambre.
- El ofrecerle a su bebé un chupón o una mamila puede hacer que usted produzca menos leche por el hecho de que él bebé no amamantara tan seguido.
- Sus pezones estarán sensibles. Si está preocupada llame a su oficina de WIC, a la persona de apoyo para la lactancia materna, una enfermera, Medico o a su especialista en lactancia.
- Puede que él bebé pierda algo de peso después de nacer pero debe estar de vuelta al peso de nacimiento dentro de los primeros 10-14 días.

Su primera leche (calostro) es espesa y amarillenta. Hasta una pequeña cantidad tiene todo lo que necesita el bebé.

Usted puede saber si su bebé está comiendo lo suficiente por el número de pañales que usa.

- La forma en que cambia el color de la popo del bebé
 - Días 1-2: Negra, espesa y pegajosa
 - Días 3-4: Verdosa o amarilla y menos espesa
 - Día 5: color mostaza o amarilla aguosa y semillenta.

Edad del Bebé	Pañales Mojados	Pañales Sucios
Primer Día	1 	1 
Segundo Día	2 	2 
Tercer Día	3 	3 
Cuarto Día	4 	4 
Quinto Día	5 	5 
Sexto Día	6 	6 
Septimo Día	7 	7 

Visita de 38 Semanas

Las preocupaciones más comunes

“No tengo suficiente Leche”

Su cuerpo siempre está produciendo leche. Al amamantar a su bebé cuando él quiera comer está dejándole saber a su cuerpo exactamente cuanta leche producir.

“Quiero que el papa le de comer a mi bebé para que se unan”

Hay muchas maneras de que papa y bebé estén unidos no solamente el darle de comer. Por ejemplo, a los bebés les encanta estar de piel a piel con su papa cuando no tienen hambre.

“Mi bebé no quiere amamantar”

Este es un tiempo de aprendizaje para los dos. El aprender paso a paso es más fácil y llegara naturalmente si tiene a su bebé de piel a piel y simplemente practica el amamantar.

“Voy a regresar a trabajar y quiero que mi bebé se acostumbre a la botella”

Los bebés que aprenden a comer de la mamila muchas veces no amamantan bien, pero los bebés que aprenden amamantar primero usualmente pueden tomar la mamila fácilmente.

“No quiero mal acostumbrar a mi bebé”

Es normal que su bebé quiera estar cerca de usted la mayoría del tiempo. Su voz, contacto y olor consuela a su bebé.

Todos los bebés tienen momentos en que quieren comer más a menudo. Dele más pecho a su bebé en esas ocasiones, aun cuando el bebé haya sido alimentado- usted siempre está produciendo leche.



ILLUSTRATION: 215-1407441

Visita de 39 Semanas

Apoyo de lactancia en el hospital

Su estancia en el hospital puede ser de 24-48 horas. Es importante preguntar por ayuda para amamantar mientras este en el hospital. Si no lo ha hecho pregunte que tipo de apoyo ofrece el hospital.

- **Consultoras de Lactancia:** Una consultora de lactancia es una persona de cuidado de salud profesional con entrenamiento adicional y experiencia en proveer ayuda a las mamás que amamantan.
- **Enfermeras:** Usted tendrá una enfermera durante el día y otra durante la noche. Puede que cambien a esas horas y durante los siguientes día(s).

Las enfermeras y los médicos tienen mucho conocimiento sin embargo los mensajes que pueda usted recibir de cada uno de ellos pueden ser diferentes dependiendo de la edad de él bebé.

Pídale a su consultora de Lactancia o enfermera que la refieran a otros medios de apoyo para la lactancia para cuando le den de alta del hospital.

Que preguntas tiene usted acerca de las practicas del hospital después del parto tales como el sujetar a su bebé de piel a piel?



LUMCMKTSQPH215-1407141



LAS FAMILIAS CRECEN SANAS CON WIC



¿Qué es WIC?

WIC, el Programa para Mujeres, Bebés y Niños, es un programa de nutrición suplementaria para mujeres embarazadas, que están amamantando o que han tenido una pérdida reciente del embarazo. También es para niños menores de 5 años.

Guía de Ingresos de WIC	
Número de personas por familia	Anual
2	\$31,894
3	\$40,182
4	\$48,470
5	\$56,758

Desde Mayo 1, 2020 hasta Junio 30, 2021
 **Los cálculos sobre ingresos cambian todos los años.
 Los niños por nacer son contados en el total de la familia.

WIC les ofrece a las familias, sin ningún costo:

- Tarjeta de WIC para comprar alimentos saludables
- Información sobre nutrición y salud
- Referencias para cuidado de salud y otros recursos comunitarios
- Apoyo para dar pecho

El Departamento de Salud Pública de California/WIC tiene contratos con las siguientes agencias para ofrecer servicios de WIC en el Condado de Orange.



¡Las familias que trabajan y migrantes son bienvenidas a aplicar!
Para más información y ver si califica WIC, visite: m.wic.ca.gov

Para información y oficinas de WIC llame:

**1-888-WIC-WORKS
(1-888-942-9675)**

