



Ánimo

Dale apoyo y cariño a una mamá lactante.

### ¿POR QUÉ LA LACTANCIA ES UN MOMENTO ESPECIAL PARA TODOS?

La mayoría de la gente piensa que la lactancia es algo solo entre la mamá y el bebé. Lo cierto es que la lactancia es un momento especial para todos. La lactancia da a la mamá, el papá, los abuelos y toda la familia una razón para sentir orgullo y formar parte de la vida del nuevo bebé.



# apoyo y cariño®

AYUDAN A LA LACTANCIA

## CREA CONFIANZA CON APOYO Y CARIÑO.

Es natural que una mamá se sienta insegura sobre la lactancia al principio. Después de todo, puede que nunca haya amamantado o que lo haya intentado antes, pero no fuera bien. Puedes darle a la mamá apoyo y cariño para que se sienta segura al amamantar.

La mayoría de las mujeres pueden amamantar, independientemente de su edad, tamaño de pecho y horario. Amamantar a menudo, evitando biberones y chupones durante las primeras semanas, y buscar una postura para amamantar cómoda son las claves del éxito. Aprender a amamantar lleva tiempo y paciencia.

Anima a la nueva mamá para que le haga preguntas a su profesional de la salud, vaya a clases de lactancia o hable con WIC, especialmente si tiene dudas o se preocupa sobre cómo le va la lactancia. La lactancia funciona con un poco de apoyo y cariño.

## LOS PAPÁS, LOS ABUELOS Y LOS AMIGOS PUEDEN DAR APOYO Y CARIÑO.

Las nuevas mamás necesitan apoyo para amamantar y ayuda con el cuidado del bebé y las tareas del hogar. Los papás y otros miembros de la familia pueden dar mimos, bañar, cambiar el pañal o jugar con el bebé. Las familias pueden demostrarles a las mamás lactantes lo orgullosos que se sienten de ellas. Es una etapa muy importante en la vida de un bebé.

## LA LACTANCIA LE PROPORCIONA AL BEBÉ UNA COMIENZO EN LA VIDA SALUDABLE.

Las investigaciones lo demuestran una y otra vez. La leche materna ayuda al desarrollo del cerebro del bebé y es más fácil de digerir para ellos, lo que conlleva menos problemas de estómago. Los bebés que amamantan se enferman menos. La lactancia reduce el riesgo de que el bebé sufra infecciones respiratorias y gastrointestinales, eccemas, diabetes, obesidad y síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). En otras palabras, la leche materna es el alimento perfecto para el bebé.

## LA LACTANCIA TAMBIÉN ES BUENA PARA MAMÁ.

Las mamás lactantes producen una hormona especial que las ayuda a relajarse y sentirse cercanas a sus bebés.

Amamantar tras dar a luz ayuda a las mamás a recuperarse del parto antes y también reduce el riesgo de sufrir cáncer de mama, cáncer de ovarios y diabetes. Apoya a la mamá lactante y siéntete orgulloso de estar ayudándola a hacer algo bueno para el bebé, para ella misma y para toda la familia.

