

¡Preparada, lista, amamanta!

Empieza con buen pie cuando llegue tu bebé - Aprende sobre la lactancia ahora.

ANTES DE QUE LLEGUE TU BEBÉ - COMPROMÉTETE CON LA LACTANCIA

Durante el embarazo, habla con tu profesional de la salud sobre:

- Preguntas y preocupaciones sobre la lactancia.
- Uso de medicamentos y sustitutos seguros.
- Los beneficios de la lactancia y los riesgos de no amamantar.

Asiste a clases y eventos en tu clínica WIC u hospital para aprender a:

- Agarrar y colocar al bebé en tu pecho.
- Identificar una prendida eficaz.
- Reconocer signos de hambre.
- Sacar y conservar leche materna de manera segura.

Cuéntale a los que te importan que vas a amamantar:

- Profesional de la salud.
- Clínica WIC.
- Familia y amigos.
- Jefe.
- Cuidador infantil.

CUANDO HA LLEGADO TU BEBÉ - LOS PRIMEROS DÍAS

Mantén la producción de leche:

- Pídele a los demás que no le den al bebé agua, agua azucarada, fórmula u otros fluidos sin consejo médico.
- Retrasa el uso de biberones o chupones hasta que la lactancia esté bien establecida sobre el mes de edad.

El vínculo con tu bebé:

- Quédate con el bebé en la habitación y permaneced juntos lo máximo posible.
- Haz contacto piel con piel con tu bebé y amamántalo durante la primera hora tras su nacimiento.

Alimenta a tu bebé:

- Deja que tu bebé te indique cuándo es la hora de comer. Lo mejor es no someter al bebé a un estricto horario de tomas.
- Deja que tu bebé acabe una toma.
- Los recién nacidos tienen el estómago pequeño. Alimenta al bebé de 8 a 12 veces en un periodo de 24 horas.
- Usa una bomba sacaleches si no puedes amamantar al bebé o si os han separado por razones médicas.

Busca ayuda en el hospital y en casa:

- Aprende a reconocer las primeras señales de problemas con la lactancia y cuándo pedir ayuda.
- Ponte en contacto con tu red de apoyo: tu clínica WIC, tu profesional de la salud o asesora en lactancia.

Programa visitas de seguimiento de inmediato:

- Con el profesional de la salud de tu bebé a los 3 o 5 días tras su nacimiento y luego de nuevo a las 2 o 3 semanas tras su nacimiento.
- Con tu orientadora WIC y la clínica WIC.

CUANDO ESTÁS LEJOS DE TU BEBÉ - PLANIFICACIÓN ANTICIPADA

Consulta las opciones de bombas sacaleches:

- Busca dónde y cómo alquilar bombas sacaleches.
- Consulta con tu clínica WIC local sobre los servicios de apoyo a la lactancia que ofrecen.
- Consulta con tu compañía de seguros o con el programa Medicaid de tu estado sobre las bombas sacaleches y los beneficios de la lactancia.
- Practica usando una bomba sacaleches y empieza a guardar tu leche materna unas semanas antes de separarte del bebé por ejemplo cuando vuelvas al trabajo o la escuela.
- Ayuda al bebé a acostumbrarse a tomar leche materna en biberón.

Consulta las leyes sobre lactancia en tu área:

- Las leyes federales exigen a la mayoría de los jefes que den descansos razonables a las empleadas para sacarse leche materna.
- Puede que te interese conocer las leyes de tu estado. Muchos estados tienen leyes que apoyan a las mamás que amamantan en público y en el trabajo.

Habla con tu supervisor y tus compañeros sobre:

- Horarios de trabajo (a tiempo parcial, empleo compartido, teletrabajo, horario flexible, etc.).
- Descansos para sacar leche materna.
- Zona privada para sacar leche materna.
- Si hay refrigeración disponible para guardar la leche materna o si necesitas un pequeño enfriador con hielo.



apoyo y cariño.

AYUDAN A LA LACTANCIA