

10 Consejos para Ayudar los Papás a Apoyar a la Mamá Lactante

- 1 Cuando mamá esté amamantando, ayúdala a sentirse cómoda y relajada.
- 2 Ayúdala con el cuidado del bebé y las tareas del hogar. Ten bocados a mano, conforta al bebé cuando puedas, y deja que mamá duerma, se duche o pasee entre tomas.
- 3 Limita el número y la duración de las visitas. Las nuevas mamás necesitan mucho descanso.
- 4 No dudes en pedir ayuda a familia y amigos si no puedes estar para ayudar a la mamá.
- 5 Busca tiempo para ti y el bebé. Los bebés necesitan mimos y contacto piel con piel también con los papás. También puedes bañar, cambiar el pañal y jugar con el bebé.
- 6 Por la noche, llévale el bebé a mamá para las tomas y quédate con ellos en algunas para crear un vínculo entre los tres.
- 7 Si ves que el bebé busca el pecho de su mamá, se chupa el puño o hace ruidos de succión, llévaselo a la mamá para una toma.
- 8 Aprende sobre la lactancia. Aprende a reconocer las señales de que el bebé recibe la suficiente leche y tranquiliza a mamá.
- 9 Si mamá tiene problemas para amamantar, haz que hable con una experta en lactancia de WIC, profesional de la salud o asesora en lactancia. (No esperes a que te pida ayuda, puede estar muy cansada u atareada para hacerlo).
- 10 Dale las gracias por amamantar y haz algo especial para ella. ¡Siéntete orgulloso! Comparte los beneficios de la lactancia con los demás.



apoyo y cariño.®

AYUDAN A LA LACTANCIA

