



PRIMEROS PASOS

Amamantamiento

Leche materna: El alimento perfecto

La leche materna es un alimento asombroso. Está hecho a la medida para ayudar a su bebé a crecer fuerte y sano. ¡Incluso cambia cuando su bebe lo necesita! Dado que está hecho a la medida de su bebé, es fácil de digerir. El amamantamiento (también llamado lactancia) ayuda a establecer un vínculo especial entre la madre y el bebé.

Los bebés que son amamantados pueden:

- Enfermarse menos y durante menos tiempo
- Tener menos infecciones en los oídos
- Ser menos propensos a tener sobrepeso
- Tener menos probabilidades de padecer enfermedades crónicas, como asma y diabetes infantil

Los beneficios para los padres incluyen:

Conveniencia

La leche materna está siempre lista. No hay necesidad de hervir biberones o de calentar leche de fórmula. Es muy bueno durante la noche, en especial si aprende a amamantar recostada. ¡También tiene que llevar menos cosas cuando sale de casa con su bebé!

Ahorro de dinero

Las leches de fórmula para bebé pueden ser muy costosas.

Descanso

El amamantamiento permite a la madre bajar el ritmo y relajarse.

Pérdida de peso

Las madres que amamantan por lo general pierden más rápido el peso que ganaron durante el embarazo.

Beneficios médicos

El amamantamiento reduce las probabilidades de la mujer de padecer ciertas enfermedades, como el cáncer de seno, el cáncer de ovarios y la diabetes.

¡El amamantamiento es una de las cosas más naturales del mundo, una vez que se aprende a hacerlo! A veces puede resultar difícil comenzar. Esto se debe a que muchas mujeres no cuentan con la información y el apoyo que necesitan.



Es lo mejor para
usted y lo mejor
para su bebé

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Amamante, amamante, amamante

Mientras más amamante, más leche producirá. Amamante tan pronto como pueda luego de tener a su bebé. Durante los primeros días, producirá una leche espesa y amarilla llamada calostro. Esta leche está llena de anticuerpos que ayudan a mantener a su bebé sano (los ayudantes para el amamantamiento la llaman “¡oro líquido!”). Realmente, esto es TODO lo que su bebé necesita hasta que usted comience a producir leche. Si su bebé no obtiene la leche que necesita, es probable que no lo esté alimentando de manera adecuada. De ser así, pida ayuda de inmediato a un ayudante para el amamantamiento.

Consiga un ayudante para el amamantamiento

En todo el mundo, las mujeres aprenden cómo amamantar de otras madres con experiencia. Aquí en Estados Unidos, no siempre tenemos cerca a familiares o amigos que puedan ayudarnos. ¡Por suerte, contamos con ayudantes para el amamantamiento! Son profesionales capacitados para ayudar a las madres con el amamantamiento.

Un ayudante para el amamantamiento la ayudará a aprender a posicionar a su bebé y alimentarlo adecuadamente. Contacte a un ayudante para el amamantamiento durante su embarazo y pídale que vaya al hospital una vez que nazca su bebé. También debe tomar una clase sobre amamantamiento durante su embarazo.

Puede llamar a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577** para saber cómo contactarse con un ayudante para el amamantamiento o inscribirse a una clase. Apoyamos a las madres que amamantan y pagaremos por estos servicios.

Consiga un extractor de leche

Si planea ir al trabajo o a la escuela, es posible que quiera extraer leche para su bebé. Si necesita un extractor de leche, Alliance le pagará uno. Para obtener más información, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Apoye a una madre que amamanta

Cuando vea a una madre amamantando a su bebé en el centro comercial o en algún otro lugar público, sonría y felicítela por el buen trabajo que hace. Si una amiga o un familiar está amamantando a un recién nacido, ayúdela alcanzándole alimentos u ofreciéndole a cuidar a sus otros niños.

Tenga confianza

Recuerde que las compañías que venden leche de fórmula quieren que usted la compre. ¡Es por eso que dan muestras gratis! Casi todas las madres PUEDEN amamantar, con la ayuda y el entrenamiento adecuado. ¡No deje que nadie le diga que usted no puede hacerlo!

Las mujeres que son VIH positivas o las mujeres que usan determinados medicamentos no deben amamantar. El virus del VIH y algunos medicamentos pueden transmitirse al bebé. Debe consultar con su médico si tiene alguna inquietud o si está tomando algún medicamento.

¿Ha visto las imágenes de madres amamantando a sus bebés, mirándose a los ojos con ternura y sonriendo con tranquilidad? Es posible que no se sienta así de inmediato. Toma un poco de trabajo sentirse así, pero cuando lo logra ¡es maravilloso!



Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.