



Alimentando a su Bebé Con Leche Materna

La Leche Materna es Lo Mejor Para su Bebé

La leche materna provee azúcar, grasas y proteínas precisamente buenas

para su bebé. La leche materna puede ayudar a que el bebé se mantenga saludable. La acción de mamar del pecho de la madre es buena para la quijada del bebé y ayuda a que sus futuros dientes crezcan sanos y derechos.

Amamantar a su Bebé es lo Mejor Para Usted

Cuando amamanta a su bebé, usted no tiene que esterilizar las botellas. Tampoco tiene que comprar, medir, ni mezclar los ingredientes para la preparación del biberón. Amamantar a su bebé, permite que la madre descanse unos minutos mientras que él es alimentado. La lactancia nocturna es fácil. No necesita buscar un biberón para calentarlo. Usted puede amamantar a su bebé sin necesidad de levantarse. La lactancia natural ayuda a la madre en su recuperación después del nacimiento y parece ayudar a mejorar su salud en el futuro.

Siga Estos Consejos Para Amamantar a su Bebé Con Buenos Resultados

- Si es posible, alimente a su bebé una hora después de nacido.
- Coloque su pezón lo más adentro que sea posible en la boca del bebé. Esto la hará sentirse más cómoda.
- Alimente a su bebé con regularidad y frecuencia por lo menos cada dos horas, o aproximadamente 8 veces durante un período de 24 horas.
- Su bebé debe mojar no menos de 8 pañales diarios.
- Evite darle a su bebé agua con azúcar o alimento recetado, a menos que su médico o enfermera lo aprueben. Su bebé usualmente no necesita ninguno de los dos.
- Seque sus pezones al aire para prevenir grietas y dolores.

- Mantenga una dieta saludable. Descanse lo más que le sea posible. Beba bastantes líquidos, incluyendo agua.
- Pida ayuda para el cuidado de los otros niños, las labores domésticas y la cocina. Su tarea más importante es la de cuidar de su nuevo bebé y de usted misma.
- Sea paciente. Tomará algún tiempo para que su bebé y usted se acostumbren a la lactancia natural.



¡Advertencia: Las mujeres con VIH positivo no deben amamantar a sus bebés. Su leche podría pasarle la infección a ellos!

¿Cuándo Puede Usted Cambiar a Leche Completa?

Usted puede comenzar a

alimentar a su bebé con leche completa cuando él cumpla su primer año de vida. Evite el uso de leches descremadas o reducidas en grasa. Estas leches carecen de suficientes calorías y grasa necesarias para un bebé que empieza a desarrollarse. O, si lo desea y puede, alimente a su pequeño con leche materna durante el tiempo que quiera.

¿Tiene Usted Algunas Preguntas Con Respecto a la Alimentación del Bebé Con Leche Materna o Biberón con Fórmula?

Hable con su médico. También puede llamar a La Leche, un grupo que ayuda a las nuevas madres a aprender acerca de nutrición, cómo amamantar a su bebé y el cuidado de los niños. Llame al número 1-800 LALECHE (1-800-525-3243).

Text adapted from— Food and Drug Administration (FDA)
December 2001 Pub 01-2321
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-
NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Breastfeeding Your Baby - Spanish
Reviewed 1/2006