

¿PENSANDO EN DAR EL PECHO?

LECHE HUMANA



¡Dar el pecho es importante para su bebé y para usted!

Su leche promoverá un crecimiento y desarrollo saludables para su bebé, y reducirá sus posibilidades de enfermarse. A medida que su bebé crece, la leche cambiará para satisfacer sus necesidades.

El sabor de su leche cambiará con los alimentos que consuma. Su bebé puede aceptar más sabores nuevos cuando comience a comer alimentos sólidos.

FÓRMULA
**No en todas las fórmulas*



Es posible que se sorprenda al saber que dar el pecho puede reducir las probabilidades de contraer enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. Dar el pecho exclusivamente puede ayudar a espaciar los embarazos.

CONFÍE EN SU CUERPO

¡Está haciendo crecer a su bebé! ¡Su cuerpo continuará alimentando a su bebé después del nacimiento!

Es posible que note cambios en su cuerpo durante el embarazo. Su cuerpo se está preparando para producir leche para alimentar a su bebé apenas nazca. Planee proveer solo su leche a su bebé.

Podrá observar las señales de su bebé para saber cuándo necesita comer. Su equipo de WIC le ayudará a aprender a identificar los signos que muestran que su bebé está recibiendo suficiente leche.

CREE SU SISTEMA DE APOYO

- Identifique a familiares y amigos que apoyarán sus objetivos de lactancia. La animamos a que los invite a sus citas de WIC.
- Elija proveedores de atención médica para usted y su bebé que tengan conocimientos sobre la lactancia.



PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

- Planifique limitar a los visitantes al hospital para que usted y su bebé tengan un tiempo precioso sin interrupciones para conocerse entre sí.
- Hable con su empleador o escuela sobre sus planes para dar el pecho.
- Pida consejos a WIC sobre cómo otras personas han seguido dando el pecho cuando regresaron al trabajo o la escuela.
- Si va a regresar al trabajo o la escuela, pregunte sobre cómo obtener un extractor a través del seguro. Planifique centrarse en la lactancia en los primeros días y semanas. Su bebé será mejor para extraer leche que un extractor.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre opciones de planificación familiar que no interfieran con dar el pecho.

PREPARE SU ESPACIO

- Establezca el espacio para que su bebé duerma cerca de usted.
- Seleccione libros y juguetes para sus hijos y hijas de más edad que puedan usar solo durante la alimentación de su bebé. Pueden ocuparse con estos artículos y harán que este momento se sienta especial.
- No necesita una dieta perfecta para dar el pecho, pero muchas personas lactantes tienen hambre y sed. Preparar una provisión de tentempiés saludables le ayudará a estar lista/o para esos momentos.

Para aprender más, visite:

Lactancia materna ➤

Tomar la decisión de dar el pecho ➤



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.