

CONSEJOS PARA LA LACTANCIA

Paciencia, práctica y apoyo



La lactancia es una experiencia única para cada madre y cada bebé. La paciencia, la práctica y el apoyo son clave para una experiencia exitosa.

1

Prepararse

- **Infórmese sobre la lactancia antes de dar a luz:** Es natural que su cuerpo produzca leche después de que nazca el bebé.

2

Sepa cuándo tiene hambre el bebé

- **Busque señales:** Su bebé le mostrará que tiene hambre moviendo la cabeza o chupando cosas.
- **Cree un lugar acogedor:** Prepare un lugar agradable para sentarse con las cosas que pueda necesitar cerca.

3

Ayude al bebé a prenderse

- **Sostenga al bebé correctamente:** Mantenga a su bebé cerca para que su boca quede justo frente a su pezón.
- **Prenderse:** Ayude a su bebé a abrir bien la boca y a tomar una buena parte de la mama, no solo el pezón.

4

Alimente al bebé cuando este quiera

- **Con qué frecuencia:** Dé leche a su bebé cuando muestre que tiene hambre, es decir, varias veces al día.
- **Por cuánto tiempo:** Deje que su bebé tome hasta que parezca lleno y se detenga por sí solo.

5

Esté cómoda

- **Para usted:** Muévase hasta que esté cómoda y use almohadas si es necesario.
- **Para el bebé:** Asegúrese de que su bebé no tenga demasiado calor ni frío y se sienta cómodo.

6

Mire al bebé mientras come

- **Escuche:** Puede escuchar a su bebé tragando la leche.
- **Bebé lleno:** Asegúrese de que es un bebé feliz y relajado para saber que ya tomó suficiente.

7

Termine

- **Deténgase suavemente:** Si necesita detenerse, coloque con cuidado su dedo en la boca del bebé para detener la succión.

8

Pida ayuda si la necesita

- **Pregunte a los expertos:** Si tiene problemas, puede buscar ayuda de alguien que sepa mucho sobre la lactancia.
- **Únase a un grupo:** Hablar con otras mamás que están amamantando puede darle consejos y apoyo útiles.

Para obtener más información, visite:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES