Departamento de Mississippi de la Salud

WIC — Programa De las Mujeres, De los Infantes Y De los Niños

¿Pensando en el Amamantar?

(Thinking About Breastfeeding?)

Respuestas a las preguntas comunes de como dar de mamar a su bebe

¿Cuanto tiempo debo amamantar a su niño? La academia Americana de pediatría recomienda que hay que dar leche de pecho únicamente los primeros 6 meses de vida y alternar la leche materna con otros alimentos hasta por lo menos 1 año de edad. Amamantar puede continuar despues del año lo que la madre desea.

¿Puedo comer mis alimentos preferidos dando de mamar a mi bebe ? Sí, puede comer una variedad de alimentos le ayudará a sentirse mejor y a darle más energía.

¿Puedo volver al trabajo y continuar dando de pecho a mi bebe? Muchas mujeres que vuelven al trabajo dejan leche de pecho en los biberones para que la persona que cuide a su bebe se la den. Si usted no desea dejarle la leche puede comprar fórmula para que se la prepare la persona que lo cuide pero recuerde que la leche de pecho es mucho mejor para su bebe.

¿Puedo utilizar anticonceptivos mientras estoy dando de mamar a mi bebe? Sí, puedes habla con el doctor el te ayudara a elegir un método anticonceptivo que sea seguro y no dañe al bebé.

Leche de pecho está siempre caliente, fresco, y lista para dar en cualquierer momento no hay que pensar en calentar, esterilizar o medir.

¿Que de otras medicinas? Hay muchas medicinas que las madres amamantando pueden tomar. Llame a su ginecologo o doctor para que te de mas información. Antes de tomar algun medicamento, este seguro deje su salud al cuidado médico.

¿El padre puede ayudar cuando este con el bebe? Hay montones de cosas que los padres pueden hacer: cantarle o leerle cuentos, bañarlo, abrazarlo para que el bebe se sienta protegido y también puede darle al bebe la leche que le dejo su esposa en el biberon.

¿Qué puedo esperar de amamantar en el principio? Muchas mamás han a mamantado sin ningunos problemas a sus hijos. Otras pueden necesitar un poco de ayuda. El consejo de amamantar a su bebe es que previene de enfermedades y es mas saludable.

¿Amamantar al bebe lastima? En el principio algunas mujeres experimentan dolor en los pechos. El dolor significa generalmente que un bebé no está tragado bien. Hable con su ginecologo si usted tiene dolor.

¿El tamaño de mis pechos importa? No, el tamaño de sus pechos no afecta cuándo da de mamar al bebe, lo que importa más es cómo usted se cuide. Cuanto más usted se cuide con la alimentacion, más leche usted hace.

¿Puedo dar de mamar después de una cesaria? Si usted tiene una cesaria, pida que una enfermera le ayude a encontrar una posicion cómodas para que pueda dar de mamar a su bebe sin ningun problema.

Amamantar lanza las hormonas que ayuden que las mamás se sienten calmadas y relajadas

¿Puedo amamantar a mi bebe si fumo? El fumar puede dañar su bebé si usted da de amantar o alimente con biberón, incluso si usted no fuma alrededor de su bebé. Los infantes expuestos al humo del cigarrillo tienen un riesgo creciente de las infecciones respiratorias superiores y del síndrome infantil repentino de la muerte (SIDS). Incluso si usted fuma, el amamantar es la mejor manera de alimentar a su bebé.

- Intente parar el fumar. Si usted no puede parar, reduzca.
- Limite el fumar al aire libre y lejos de su bebé.
- Siempre mantenga a su bebé lejos del humo.
- Pida a su doctor más consejos para dejar de fumar.

La ley de Mississippi protege al bebe cuando tiene ganas de beber leche de su madre

Mississippi aprobó una ley en 2006 que le da el derecha a dar de mamar a su bebe en público. La ley indica que usted puede dar de mamar a su bebé dondequiera. Es decir su bebé tiene el derecho a ser amamantado donde y cuando él tenga hambre. Los patrones deben permitir que sus trabajadoras saquen la leche del pecho durante cualquier comida o siestas. Las guarderías deben apoyar la práctica de dar de mamar al niño.

Las mamás de WIC que amamantan reciben ventajas especiales de WIC:

- Más alimentos en el paquete de WIC para las mujeres que amamantan que no consiguen fórmula de WIC
- El consejo y la ayuda de amamantar del personal y de las mujeres entrenados que han amamantados.
- Acceso a las bombas, a los libros, a los videos y a las clases
- Visitas o llamadas al personal apropriado para ayudarte a dar de mamar.
- Y mucho más…

Leche de pecho es el mejor para los bebés.

Su leche contiene las cosas de las cuales proteja a su bebé:

- Infecciones
- Diarrea
- Estreñimiento
- Alergias
- Asma
- Síndrome Infantil Repentino De la Muerte (SIDS).
- Diabetes
- Ciertos cánceres

La mayoría de los fórmulas del bebé se hacen de la leche de la vaca y no tienen las nutrientes suficientes que tiene la leche de pecho que es la ideal para su bebe.

Amamantar Ayuda a su Bebé a Crecer Normalmente.

- Sus cambios de la leche para satisfacer las necesidades de su bebé como él crece.
- La leche de pecho promueve crecimiento del cerebro.
- La leche de pecho puede prevenir a su niño de llegar a ser gordo más adelante.

Amamantar ayuda a la madre:

- A que pierda peso después del embarazo.
- Recupérarse despues del parto.
- Disminuye el riesgo de padecer de cancer de pecho ,cancer ováricos y osteoporosis (enfermedad frágil del hueso).
- A tener una relacion mejor con el bebé.

¿Usted sabía que amamantar es bueno para la familia entera?

Porque el amamantar ahorra dinero (previene que el niño poco se enferme, no hay que comprar formula y por lo tanto hay mas ahorro), las familias tienen más dinero para comprar producto fresco y otros alimentos sanos . Su leche está siempre fresca y disponible, que es especialmente importante en emergencias.

Mississippi State Department of Health

www.HealthyMs.com
1-866-HLTHY4U
1-866-458-4948

loving support makes breastfeeding work

MISSISSIPPI WIC Women, Infants and Children

Como una madre que da pecho a su bebe usted conseguirá porciones de ayuda de WIC. Para aprender más, llame su clínica local o **1-800-545-6747** de WIC.

De acuerdo con la ley federal y la política del Ministerio de Agricultura de los ESTADOS UNIDOS, se prohíbe a esta institución de discriminar en base de la raza, del color, del origen nacional, del sexo, de la edad, o de la inhabilidad. Para archivar una queja de la discriminación, escriba USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame (800) 795-3272 o (202)-720-6382 (TTY). El USDA es abastecedor y patrón de la oportunidad igual.

5195-S 9/2019