

¡Vale la pena!

Haga un plan

¡Vale la pena!

Planificar con anticipación hace que el amamantamiento sea más fácil

Elegir amamantar es una decisión saludable tanto para las madres como para los bebés. Tómese el tiempo para planificar sus objetivos de amamantamiento. Planificar antes de que nazca el bebé puede ser muy útil. Confíe en usted misma. ¡Usted puede lograrlo!

Hable acerca de sus objetivos de amamantamiento con las siguientes personas:

Pareja, familia y amigos: comparta sus objetivos de amamantamiento con sus seres queridos. Solicíteles su apoyo. Juntos pueden pensar en ideas para ayudarla: preparar las comidas, ayudar con los niños más grandes o cuidar y mimar al bebé.

Proveedores de atención médica: coménteles su decisión de amamantar. Los proveedores de atención médica le brindarán respuestas a sus preguntas y respaldarán su decisión de amamantar.

En el trabajo o el colegio: si tiene previsto amamantar cuando regrese a trabajar o al colegio, hable con las personas que se encuentran a cargo del lugar de trabajo o colegio acerca de sus necesidades de amamantar o extraerse leche cuando esté fuera de casa. Existen leyes que le permiten extraerse leche cuando esté fuera de



casa. Puede consultarlas en el enlace que aparece a continuación.

http://www.breastfeedingct.org/uploads/6/2/8/1/62815511/breastfeeding_flyer_spanish.pdf

“Todos conocían mi plan. Eso nos ayudó a mí y a mi hijo a comenzar de la mejor manera. Nos brindaron el apoyo y el aliento que necesitábamos para amamantar en todo momento”.

Aprenda a amamantar

Pida información sobre clases de amamantamiento gratuitas o económicas en su área a proveedores de atención médica, nutricionistas del programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en Inglés) u otras madres.

Si no puede asistir a una clase, solicite información acerca de buenos recursos o libros de amamantamiento en línea.

A continuación, se presenta una lista de temas para aprender antes de que nazca su bebé.

- * Contacto piel con piel
- * Posición cómoda
- * Cómo colocar al bebé para que se agarre al pecho
- * ¿Qué es el calostro?
- * Señales que indican que el bebé tiene hambre o está satisfecho
- * Permanecer cerca de su bebé (habitación compartida)

Qué hacer en el hospital

Antes de dar a luz a su bebé, comuníquese al personal del hospital que usted desea amamantar. Ellos la ayudarán con lo siguiente:

Colocar a su bebé piel con piel inmediatamente después de que nazca, incluso si se somete a cesárea. Esto ayudará a amamantar al bebé durante la primera hora de vida.

Aprender a amamantar. La leche materna es lo único que el bebé necesita. Los bebés tienen un estómago pequeño y es necesario amamantarlos con frecuencia. Únicamente debe darle fórmula infantil si su proveedor de atención médica le indica que es necesario para el bebé por algún motivo médico. Esto protegerá su producción de leche.

Permanecer cerca de su bebé. Estar todo el día y toda la noche con su bebé la ayuda a cuidarlo, comprender las señales de que el bebé tiene hambre y amamantarlo con frecuencia. Esto se denomina “habitación compartida”.

Solicítele al personal que le permita quedarse cerca de su bebé.

No tenga miedo de pedir ayuda

Si necesita ayuda para amamantar en el hospital, solicítesela a su enfermera o especialista consultor en lactancia.

El especialista consultor en lactancia forma parte del equipo médico y puede brindarle asesoramiento en cuestiones de amamantamiento.

¡Visite la página web de Zip Milk para encontrar ayuda para amamantar disponible cerca de usted!

<http://www.zipmilk.org/states/connecticut>

Llevar el bebé a casa

Consulte acerca de los grupos de apoyo de amamantamiento disponibles para usted. Los grupos de apoyo de amamantamiento se ofrecen a través de hospitales o agencias comunitarias locales como WIC, [La Leche League](#) o [Breastfeeding USA](#). Si es necesario, los especialistas consultores comunitarios en lactancia también pueden ayudarla. Las madres que cuentan con apoyo comunitario amamantan más tiempo.

Tómese el tiempo para planificar sus objetivos de amamantamiento. ¡Vale la pena hacerlo!

Utilice la lista de verificación de planificación para el amamantamiento que se encuentra en la sección de recursos de la página de amamantamiento de CT-DPH:

http://www.ct.gov/dph/cwp/view.asp?a=3138&q=390658&dphNav_GID=1601&dphPNavCtr=|47013|#47015

