



DE UNA GENERACIÓN A OTRA

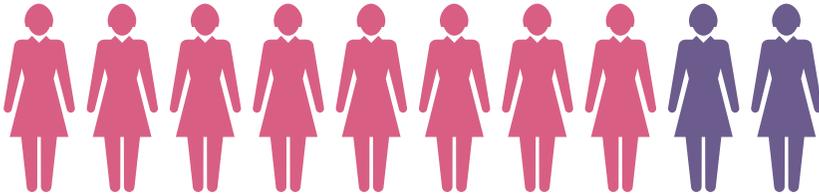
La guía de apoyo
de la lactancia materna
para abuelas





Felicidades, ¡ya es abuela!

Tiene uno de los mejores trabajos del mundo. Ayude a su nieto recién nacido a comenzar bien dándole a su hija o nuera el apoyo que necesita para amamantar.



¿Sabía que 8 de cada 10 madres amamantan?

La leche materna es mejor que la fórmula.

Comparada con la fórmula, la leche de mamá tiene cientos de ingredientes que pueden proteger al bebé de enfermedades. La leche materna también cambia con el tiempo para satisfacer las necesidades de su nieto mientras crece.





Amamantar es excelente para los bebés.

Algunos estudios demuestran que los niños que han sido amamantados tienen un cociente de inteligencia más alto y un menor riesgo de diabetes, Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS), infecciones y enfermedades, problemas estomacales, obesidad e incluso leucemia infantil.



Amamantar es excelente para las mamás.

Amamantar reduce el riesgo de que mamá padezca de cáncer del seno y ovario, enfermedades cardíacas y diabetes. También ayuda a quemar 600 calorías adicionales al día, para que se vuelva a sentir como antes del embarazo.

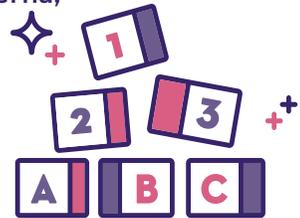




¡Cada onza cuenta!

Amamantar puede ser un reto, pero cada vez que el bebé amamanta recibe beneficios importantes para su salud que pueden durar toda la vida. Anime a mamá a que amamante lo más que pueda y por el período más largo que pueda. Mientras más amamante, más leche producirá.

Si mamá necesita ayuda con la lactancia materna, dígame que puede llamar a la Línea de Apoyo de Lactancia Materna de Texas al 1 (855) 550-6667, o puede encontrar apoyo en su clínica WIC local.



La Academia Americana de Pediatría recomienda que las madres:

- 1) Alimenten al bebé solo con leche materna y ningún otro alimento por los primeros 6 meses.
- 2) Alimenten al bebé con una combinación de leche materna y alimentos sólidos después de los 6 meses.
- 3) Amamanten al bebé hasta que tenga 1 año o más.

Amamantar es un

Mamá necesita su apoyo, ánimo y ayuda



Ayude a calmar al bebé cuando esté llorando. Quizás necesite que le cambien el pañal, que lo acurruquen o mezan, o tal vez tenga hambre.



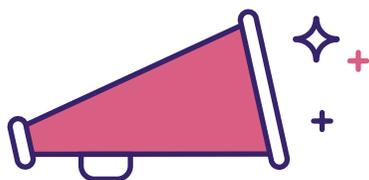
Ayude a mamá a identificar las señales de hambre, como cuando el bebé se lame los labios o se chupa la lengua o la mano.



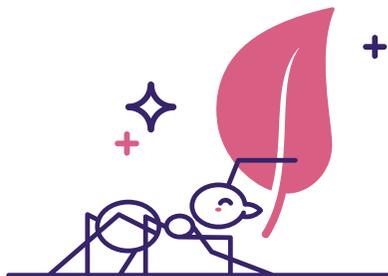
Después de que mamá lo amamante, sáquele los gases al bebé y cárguelo por 20-30 minutos hasta que sea el momento de acostarlo para una siesta. ¡Más tiempo para la abuela!

asunto de familia.

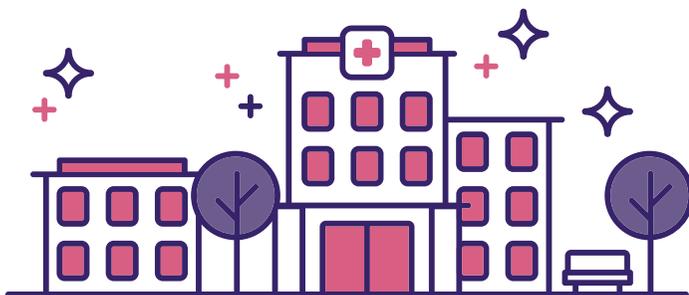
práctica después de que nazca el bebé.



Amamantar puede ser un reto. Dígale a mamá que está haciendo un gran trabajo y que se hará más fácil con el tiempo.



Ofrezca ayudarla cocinando, realizando algunas tareas del hogar, haciendo los mandados o cuidando a los otros niños en la casa.



Anime a mamá a escoger un hospital que apoye la lactancia materna. Busque uno que ofrezca tiempo de contacto piel con piel, consultoras de lactancia y que permita que el bebé duerma en la habitación. ¡Dígale a mamá que ella se merece una hermosa experiencia en el parto!



Nada mejor que amamantar. Esa es la verdad.

Mito: Si tuvo problemas para amamantar, su hija los tendrá también.

Verdad: Cada mujer es distinta. La mayoría de las madres producen suficiente leche si amamantan cada vez que el bebé muestra señales de hambre. Las madres que tuvieron problemas en el pasado quizás puedan amamantar con éxito ahora.

Mito: El cereal ayudará a que el bebé duerma toda la noche.

Verdad: Los bebés no pueden digerir los cereales antes de los 6 meses. Darles cereal antes de tiempo les puede causar problemas estomacales. Es normal que los bebés amamenten 8 a 12 veces en 24 horas. Despertarse en la noche para amamantar a menudo también ayuda a proteger a los bebé contra el Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS).

Mito: Darle un biberón de fórmula de vez en cuando no afecta nada.

Verdad: La lactancia funciona dependiendo de la demanda y oferta, así que mientras más se amamante al bebé, más leche producirá mamá. Anime a mamá a que evite la fórmula y lo alimente solo con leche materna por 6 meses, o por todo el tiempo que pueda.



Los beneficios de la lactancia materna son para toda la vida.

Visite CadaOnzaCuenta.com o llame a la
Línea Directa de Texas de Ayuda con la
Lactancia al 1-855-550-6667.

Visite TexasWIC.org para obtener
más información sobre WIC.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

©2016 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-11288a Rev. 10/16