



\*USBC

NOTAS:

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



\*Fotos originales de: Comité de Lactancia de Estados Unidos (USBC)

B-08/0223



# LA FAMILIA Y LOS AMIGOS SON IMPORTANTES

CONSEJOS PARA AMAMANTAR CON ÉXITO



**F**elicitaciones para usted, ya sea padre, pareja, abuelo o abuela, pariente, amigo o amiga de un bebé recién nacido amamantado. La leche materna está hecha a la medida de cada bebé y provee beneficios que duran toda la vida.

¿Sabía usted que la forma en que interactúa con la persona que amamanta y el bebé especial en su vida afectará la experiencia de amamantar de ellos? Su papel es importante para ayudar a que la lactancia sea exitosa para ambos.

No se necesita experiencia con la lactancia. La madre que amamanta y el bebé se enfocarán en aprender a amamantar. Su función es motivar y ayudar. Puede mostrar amor al bebé haciendo otras cosas que no sean alimentarlo. El bebé aprenderá a jugar y hablar observándolo y escuchándolo.

### ¿Por qué es importante amamantar?

La mayoría de las familias amamantan hoy en día. Es la forma normal de alimentar a un bebé y la forma en la que los bebés están diseñados para ser alimentados. Los médicos están de acuerdo que la única leche de los bebés debe ser la leche materna.

- La leche materna es la única leche para bebés que se ha demostrado provee beneficios de salud para ambos, la persona que amamanta y el bebé.
- Quienes amamantan a sus bebés se recuperan del parto más rápido que quienes no amamantan.
- La lactancia materna ahorra mucho dinero a las familias (más de \$1500 por año).
- Cuando se alimenta a los bebés únicamente con leche materna, sus pañales huelen menos.
- La lactancia materna es más amable con nuestro mundo. Hay menos desperdicio.



### Formas en que la familia y los amigos pueden apoyar a la persona que amamanta y a su bebé

#### Cómo ayudar con la lactancia

Es muy importante que al bebé sea amamantado por su mamá cuando se alimenta. Esto les da a los dos, bebé y mamá la práctica necesaria para aprender las habilidades que se necesitan para amamantar.

Los bebés necesitan más cosas además de alimentarse. Para ayudar y disfrutar tiempo con el bebé, tal vez pueda:

- Llevar al bebé a la persona que amamanta a la hora de comer.
- Cuidar al bebé entre las alimentaciones al pecho para que la madre pueda descansar.
- Bañar, vestir y cambiar los pañales del bebé.
- Hablar o cantarle al bebé.
- Cuidar a los otros niños para que la madre y el bebé puedan estar solos.
- Sostener y abrazar al bebé. Dele mucho amor y atención.
- Ayude con las tareas del hogar, como lavar la ropa y cocinar.

**Si no puede estar en la casa con esta familia especial, puede llevarle una comida, hacer la compra o recoger la ropa sucia y traerla limpia y doblada.**

### Cómo ayudar a la persona que amamanta a relajarse

Amamantar es más difícil para alguien que no está relajado. Cuando la persona que amamanta se siente tranquila, es más fácil para su cuerpo liberar o soltar la leche. El bebé toma más leche y está más contento.

Pregunte si puede quedarse mientras el bebé amamanta. De esa forma, puede intentar ayudar así:

- Frote los hombros de la persona que amamanta.
- Tráigale una bebida saludable o llene su vaso de agua.
- Ofrézcale una merienda saludable.
- Ponga música suave.

### Cómo ayudar a amamantar en público

A los bebés los amamantan todo el tiempo cuando están fuera de casa. De hecho, la ley de Maryland dice que las personas tienen derecho a amamantar a sus bebés en cualquier lugar donde tengan derecho a estar. Muchas personas son felices amamantando cuando están fuera de casa.

Si la persona que amamanta quiere un espacio más privado, ayúdela de la siguiente manera:

- Encuentre un lugar para sentarse que esté lejos de donde hay muchas personas.
- Pida una mesa de esquina en un restaurante.
- Proteja a la madre y al bebé de la vista de los demás.
- Busque la sala de lactancia, si hay una, o un probador que se pueda utilizar para este fin.

### Estableciendo un lazo afectivo con el bebé

Los bebés necesitan mucho más que alimentarse. Hay muchas cosas que puede hacer para conectarse con el bebé y ser una persona especial para bebé. Estas pueden ser algunas ideas:

- Brinde apoyo: siéntese con la mamá mientras amamanta y háblele.
- Escuche: los bebés lloran cuando necesitan algo. Responda cargando al bebé y abrazándolo. Eso le enseña al bebé a amar y a confiar. Tenerlo en brazos no malcría al bebé.
- Manténgase cerca: amamantar es sólo una de las cosas que necesita un bebé. Intente abrazar, cargar, hablar, caminar o jugar con el bebé.
- Sea paciente: las primeras semanas son un tiempo para aprender y conocer al bebé.
- Sea amable y cariñoso con la madre y el bebé. Pronto las cosas van a ser más fáciles.

