

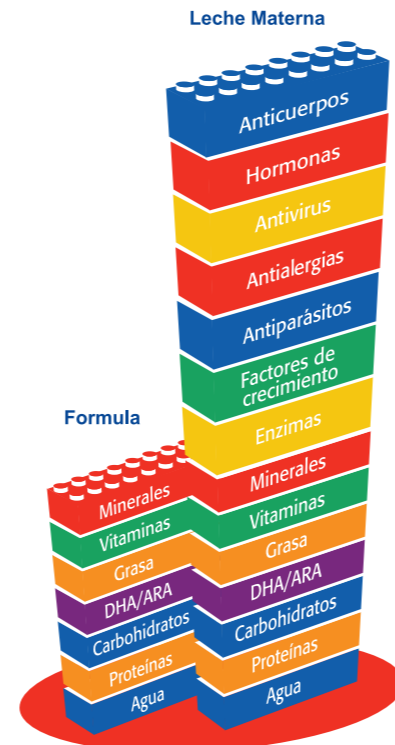


### ¿Cuál es el costo de alimentar al bebé con fórmula?

Alimentar con fórmula cuesta dinero. Los dólares se van sumando porque usted tiene que comprar más fórmula conforme su bebé crece, ya que WIC no le proporciona toda la fórmula que su bebé necesitará. Pero el costo verdadero de la fórmula es el costo de la salud de su bebé... y el tiempo que usted estará sin ir a trabajar o que pasará en el doctor si su bebé se enferma. Comparada con la leche materna, la fórmula carece de aquellas cualidades que los bebés necesitan para estar fuertes, saludables y ser inteligentes.

¡Véalo por usted mismo!

La leche materna tiene más de las cosas buenas que los bebés necesitan.



Para más información comuníquese con su oficina local de WIC. USDA es un proveedor y patrón con igualdad de oportunidades. Este proyecto se llevó a cabo con fondos de USDA/FNS WIBR-05-TX-1. Octubre de 2008

### Lo más saludable para la madre es amamantar

- Amamantar ayuda a que el útero de la madre regrese a su forma que tenía antes del embarazo
- Puede ayudar a que la madre baje de peso más rápidamente
- Reduce su riesgo de padecer cáncer de seno y ovario, así como osteoporosis (huesos quebradizos) más adelante en su vida

### La lactancia le hace ahorrar dinero

- Se ahorra en fórmula, botellas, servicios y cuentas médicas
- Reduce los días de ausencia por enfermedad de las madres que trabajan
- Es bueno para el medio ambiente porque hay menos basura y desperdicio de plástico



Los padres juegan un papel importante

La Lactancia: El Enlace Mágico de Amor

## El enlace mágico de amor y familia

Conforme usted y su pareja amplíen su círculo familiar, tendrá muchas experiencias nuevas como padre. Ocuparse de su familia es una gran responsabilidad, y usted quiere protegerlos, y hacer elecciones saludables. Por eso es importante que anime a su pareja para que amamante.



### La leche materna es lo más saludable para los bebés

- La leche materna es más fácil de digerir. Los bebés que son amamantados padecen menos de diarrea, estreñimiento y cólico.
- La leche materna contiene anticuerpos para pelear contra las infecciones.
- Los bebés podrían correr menos riesgo de desarrollar sobrepeso, diabetes y otras enfermedades.
- Reduce el riesgo de padecer asma, alergia y ciertos tipos de cáncer.
- La leche materna contiene ciertos ingredientes especiales para promover el crecimiento del cerebro.

## Cómo pueden ayudar los padres

Algunos padres sienten que se les hace a un lado si su pareja amamanta al nuevo bebé. Pero hay varias maneras en que usted puede ayudar a su pareja a cuidar de su bebé.

- Ayude a cocinar y con el quehacer.
- Ayude a limitar el número de visitas y tiempo de visita. ¡Las nuevas mamás necesitan mucho reposo!
- Bañe y vista a su bebé. Cámbiele los pañales. Cántele y háblele. Si ve que el bebé está buscando el seno de su madre, al chupar su puño o al hacer ruidos de succión, llévelo con su mamá para que lo alimente. Abrácela y protéjala cuando amamanta al bebé.

### A la mamá le toma tiempo aprender cómo amamantar.

Si su pareja está incómoda o tiene dolor puede deberse a que el bebé no está cubriendo el pezón y la mayor parte de la areola adecuadamente al amamantar, o porque ella tiene los senos congestionados. Muchas mamás primerizas necesitan ayuda al principio. Contacte a una consejera de lactancia WIC que puede ayudarla a que no se rinda.

**Llévele al bebé a su madre cuando esté listo para comer.** Fíjese en el puño de su bebé y recuerde: ¡es casi del mismo tamaño que su estómago! Los recién nacidos necesitarán ser amamantados frecuentemente, cada 1½ a 3 horas, las 24 horas del día.

### La primera leche que la mamá produce, llamada calostro, está ahí desde el principio y es el único alimento que el bebé necesita.

El papel especial del calostro es ayudar al recién nacido a mantenerse sano. Está lleno de importantes vitaminas, minerales, proteínas e inmunidades. Entre el tercer y quinto día después de haber dado a luz, la mamá empezará a sentir sus senos llenos indicando así, que le ha bajado la leche.

### No le dé al bebé agua o fórmula durante las primeras semanas.

Darle al bebé cualquier otro alimento que no sea leche materna interfiere con la capacidad de la madre para producir suficiente leche.



## Hágale saber a su pareja lo orgulloso que se siente

La lactancia es un compromiso de amor. ¡Hágale saber a su pareja lo orgulloso que está de sus logros! A veces la madre se preocupa de que su bebé no está tomando suficiente leche. Puede tranquilizarla diciéndole que el bebé está tomando suficiente leche y lo hace de diferentes maneras:

- El bebé está interesado en alimentarse cada 1½ a 3 horas, las 24 horas del día.
- El bebé se despierta para comer.
- La mamá puede ver u oír a su bebé tragando.
- El bebé se ve satisfecho y contento después de comer.
- El seno de la mamá se suaviza cuando está amamantando.
- El bebé tiene 3 – 5 pañales mojados y 3 – 4 pañales sucios a los 3 – 5 días de nacido.
- El bebé tiene 4 – 6 pañales mojados y 3 – 6 pañales sucios por día a los 5 – 7 días de nacido.
- El excremento del bebé es amarillo y como con semillas (al día 3 de nacido).

No se preocupe si su bebé baja un poco de peso durante los primeros días. Después de 5 días, el bebé deberá aumentar de 4 a 8 onzas o más por semana con la leche materna. Después de 6 semanas, puede disminuir el número de pañales sucios.

## ¡Usted también puede establecer ese enlace afectivo con el bebé!

- ¡A los bebés les encanta el contacto de piel con piel con sus padres!
- Háblele, siéntelo, cántele, mézalo, léale, repítalo o cámbiele el pañal al bebé.
- Tome tiempo para estar solo usted con su bebé - los bebés también necesitan cariños y abrazos de sus padres.