

## Los familiares y amigos son importantes

Felicitaciones, ahora que es padre, abuelo, pariente o amigo de un bebé lactante. La lactancia les ofrece a los bebés la mejor forma de comenzar a vivir y beneficios que durarán toda la vida.

¿Sabía que la forma en que interaccione con la mamá y el bebé afectarán su experiencia en la lactancia? ¡Su función es importante para ayudar a que la mamá y el bebé tengan una lactancia efectiva!

¡No se necesita experiencia en lactancia! La mamá y el bebé son los que aprenderán a lactar. Su función es motivar y ayudar. Puede enseñarle al bebé que la alimentación no es la única manera de demostrar amor. El bebé aprenderá a jugar y a hablar al mirarlo y escucharlo.

### Qué puede hacer por la mamá y el bebé:

Hay muchas formas en que puede ayudar a la nueva mamá y a su bebé. En este tiempo es muy importante que cuando el bebé se alimente, tome leche de su mamá. De esta manera, tanto la mamá como el bebé logran la práctica que necesitan para una lactancia correcta (o aprenderán cómo lactar).

¡Los bebés no solo necesitan alimentarse! Para brindar ayuda y pasar buen tiempo con el bebé, usted podría:

- ♥ Llevar el bebé a la mamá cuando llegue la hora de alimentarse.
- ♥ Cuidar al bebé entre los tiempos de lactancia para que la mamá pueda descansar.
- ♥ Bañar, vestir al bebé o cambiarle el pañal.
- ♥ Hablar o cantarle al bebé.
- ♥ Alzar o mimar al bebé. Darle muchísimo amor y atención.
- ♥ Ayudar con tareas de la casa, como el lavado de ropa y la cocina.
- ♥ Cuidar a los otros hijos para que la mamá y el bebé tengan tiempo.

## ¿Por qué la lactancia es tan importante?

En la actualidad, la mayoría de las mamás lactan. Es la forma normal de alimentar al bebé y como se supone que se deben alimentar. Incluso, los médicos concuerdan en que los bebés solo deben tomar leche materna.

- ♥ Se ha demostrado que la leche materna es la única que ofrece beneficios para la salud de la mamá y del bebé.
- ♥ Las mamás que lactan a sus bebés se recuperan más rápido del parto que las mamás que no lactan.
- ♥ La lactancia le ahorra una gran cantidad de dinero a las familias (más de \$1500 por año).
- ♥ Cuando los bebés solo toman leche materna (ninguna otra comida o bebida), sus pañales son mucho menos malolientes.
- ♥ La lactancia es más amigable con nuestro mundo. Produce menos desechos.

## Consejos para ayudar al descanso de la mamá

La lactancia es más difícil para una madre que no descansa. Cuando la mamá descansa, es más fácil que su organismo libere leche. El bebé recibe más leche y está más contento.

Pregúntele a la madre si la puede acompañar mientras sostiene y alimenta al bebé. Trate de ayudar a que la mamá descanse al:

- ♥ Masajear sus hombros.
- ♥ Llevarle bebidas saludables o un vaso de agua.
- ♥ Llevarle un refrigerio saludable.
- ♥ Tocar música suave.

## La lactancia en público

Las madres alimentan a sus bebés todo el tiempo cuando están en público. De hecho, las leyes de Maryland establecen que las madres tienen derecho a lactar a sus bebés en cualquier lugar donde tengan derecho a estar. Ayude a que la mamá esté más cómoda en público:

- ♥ Busque un lugar donde la mamá se pueda sentar y alejarse del gentío.
- ♥ Pida una mesa en un rincón cuando estén en un restaurante.
- ♥ Sostenga un periódico en frente de la mamá y el bebé para cubrirlos de la vista de los demás.
- ♥ Ayude a la mamá a buscar un probador si desea privacidad cuando esté lactando.

## ¿Cómo puedo establecer vínculos con el bebé?

- ♥ Dele apoyo: siéntese junto a la mamá y háblele mientras lacta.
- ♥ Escuche: los bebés lloran cuando necesitan algo. Como respuesta, alce al bebé y mímelo. De esta manera, le enseña amor y confianza. Alzar y calmar al bebé no lo malcría.
- ♥ Manténgase cerca: la lactancia solo es una de las cosas que el bebé necesita. Trate de mimar, alzar, hablar, caminar y jugar con el bebé.
- ♥ Sea paciente: las primeras semanas son un tiempo de aprendizaje y de conocimiento del bebé. Sea afectuoso y amable con la mamá y el bebé. Con el tiempo todo será más fácil.

**Maryland WIC**

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

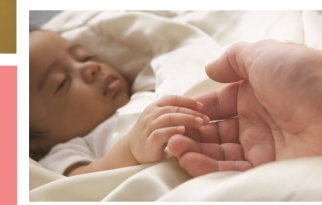


Larry Hogan, Gobernador  
Boyd Rutherford, Tte. Gobernador  
Robert R. Neall, Secretario, MDH

## Familiares y amigos...

### La mamá y el bebé necesitan su ayuda

*Consejos para un amamantamiento exitoso*



Anotaciones sobre lactancia materna:

Blank area for notes on breastfeeding.