

¿Es normal tener preguntas!

¿Por qué amamantar?

Usted ha hecho todo lo posible para mantener a su bebé saludable durante el embarazo. La lactancia materna es el siguiente paso natural. Nada se compara con la leche materna, ya que contiene todos los nutrientes que su bebé necesita para crecer. Las madres eligen amamantar a sus bebés porque disminuye el riesgo de padecer diabetes y otras enfermedades tanto para la mamá como para el bebé, produce menos estreñimiento en el bebé, pérdida de peso para la mamá y es más conveniente. Los beneficios de la lactancia materna comienzan desde los primeros momentos después del nacimiento de su bebé y duran por muchos años.

¿Cuánto tiempo debería amamantar a mi bebé?

La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida. Lo que la Academia de Pediatría de los Estados Unidos recomienda es continuar con la lactancia materna durante el primer año de vida. Es su elección, cuanto más tiempo amamante, más beneficios tendrán usted y su bebé.

¿Qué es normal que suceda al principio?

La lactancia materna puede ser un poco dificultosa al principio, recuerde que usted nunca ha hecho esto antes ¡al igual que su bebé! Un nutricionista del WIC o especialista en lactancia podrá ayudarla a tener un buen comienzo. Después de algún tiempo, la mayoría de las mujeres sienten que la lactancia materna es relajante y disfrutan de un momento de tranquilidad con sus bebés.

Mi madre y mis amigas no pudieron amamantar a sus bebés, ¿eso significa que yo no puedo?

Aquellas personas más cercanas a usted están ansiosas por compartir sus historias, pero la suya posiblemente sea diferente. La lactancia materna puede ser exitosa en su caso. Aprenda todo lo que pueda sobre la lactancia antes de tener a su bebé y elija al menos una persona en la que pueda confiar para que la ayude a tomar su decisión

en lo que respecta a la alimentación de su bebé. ¿No conoce a nadie? Pídale al WIC la ayuda de un Consejero de Lactancia por Pares, quien le brindará mucho apoyo cariñosamente. Sólo recuerde, la lactancia es un don que sólo usted puede darle a su bebé. Prepararse con anticipación ayuda a que su experiencia con la lactancia sea exitosa.

¿Dolerá amamantar?

Al principio, sus senos pueden estar sensibles, pero la lactancia no debería ser dolorosa. Si una mujer siente dolor cuando amamanta a su bebé, usualmente se debe a que su bebé no está en una buena posición para amamantar o porque el bebé no se prende bien al pecho. Si usted siente dolor al amamantar a su bebé, pida ayuda. Su nutricionista del WIC o especialista en lactancia puede ayudarla. Antes de dejar el hospital, asegúrese de sentirse cómoda al amamantar a su bebé. Si esto no es así, pida ayuda a una enfermera o consejera para la lactancia.

¿Qué sucede si tengo una cesárea?

Si usted tiene una cesárea, una enfermera o especialista en lactancia del hospital puede ayudarla a encontrar una posición que sea cómoda tanto para usted como para su bebé al amamantar. La lactancia es absolutamente segura para las madres y sus bebés en los casos de cesárea.

¿Puedo comer mis comidas favoritas?

¡Sí! Usted puede comer los alimentos que come normalmente. Por supuesto, comer una variedad de alimentos saludables la ayudará a sentirse mejor y le dará más energía.

¿Puedo amamantar si fumo o bebo alcohol?

Sí, pero como tanto la nicotina como el alcohol pasan a la leche materna, es mejor limitar el consumo de cigarrillos y alcohol. Pregúntele a su nutricionista del WIC cómo puede amamantar de manera segura.

¿Qué sucede con los métodos anticonceptivos?

Dado que usted puede quedar embarazada mientras está amamantando, es importante que utilice un método anticonceptivo. Su médico podrá ayudarla a elegir métodos anticonceptivos que sean seguros para madres que amamantan.

¿Puedo seguir amamantando si debo volver al trabajo o a la escuela?

¡Sí! Usted tiene muchas opciones para elegir que la ayudarán a seguir amamantando a su bebé. Usted puede trabajar con su nutricionista WIC o especialista en lactancia a fin de elaborar un plan adecuado para usted y su bebé cuando tenga que volver al trabajo o a la escuela.

¿Qué sucede si tomo medicamentos?

Antes de tomar cualquier medicamento o hierbas, incluso medicamentos para el resfrío o las alergias, consulte con su médico o especialista en lactancia. Existen opciones seguras para la mayoría de los medicamentos que le permitirán seguir amamantando a su bebé.

¿Hay algún motivo para NO amamantar al bebé?

Sí. La lactancia no está recomendada en las mujeres que:

- Tienen SIDA o VIH+
- Consumen drogas ilegales
- Tienen tuberculosis activa, Virus linfotrópico humano de células T Tipo 1 (HTLV-1), o una lesión por herpes en el pecho

¡Planifique para brindarle a su bebé el mejor plan de lactancia!

1-800-942-1007

mass.gov/wic



Form #77, 2/16 SP

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Bebé en Camino

