USTED PUEDE DARLE PECHO A SU BEBÉ

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE LOS ANGELES
Programas y Servicios de Salúd Pública
PROGRAMA DE NUTRICIÓN

DAR PECHO ES LA MANERA NATURAL DE ALIMENTAR A SU BEBE

La Leche Del Pecho es Mejor Para su Bebé, porque:

- Se digiere fácilmente y está siempre disponible
- Protege al bebé contra infecciones
- El bebé tiene menos vómitos, alergias diarreas

Dar Pecho es Mejor para Usted, porque:

- Ayuda al útero o matriz a regresar a su tamaño normal
- Ahorra tiempo y dinero
- Dá tiempo para descansar y gozar a su bebé

COMO EMPEZAR

La primera leche que baja de sus pechos es amarilla y espesa. Esta leche protege y alimenta a su bebé, hasta cuando baja la leche regular, 2 ó 3 días después del parto.

En las primeras semanas dé pecho a su bebé con frecuencia . . . por lo menos cada dos horas durante el dia y la noche.

Cada vez que dé pecho al bebé, déle de ambos pechos.

Dé suficiente leche para satisfacer al bebé . . . entre más chupa el bebé más leche tendrá usted.

Las botellas o biberones y los chupones reducen la cantidad de leche que usted produce.

Los bebés que se alimentan con pecho, no necesitan ningún otro alimento hasta la edad de 4 a 6 meses.

Usted puede saber si su bebé está comiendo lo suficiente si,
Su bebé moja por la menos 5 pañales (zapetas) cada dia.
Tiene por lo menos 2 veces materia fecal (obra) y sus pechos están flojos después de dar pecho.

PREPARANDOSE PARA ALIMENTAR A SU BEBE

Sostenga a su bebé al nivel de su pecho, acostado de lado (el estómago de él contra el estómago suyo). Sostenga la cabeza, el cuello y la espalda del bebé con su codo y el antebrazo. Sostenga las caderas (sentaderas) del bebé con su mano.

Con la mano que le queda libre, agarre su pecho poniendo el dedo pulgar por encima del pecho y los otros dedos por debajo. Hágale cosquillas al bebé con el pezón, en la boca (el labio de abajo) y espere hasta que su bebé abra bién la baca, como bostezando.

Acerque el bebé hacia usted. La barbilla y la punta de la nariz del bebé debe tocar su pecho. La boca del bebé debe cubrir parte de la piel oscura alrededor de su pezón.

Cuando su bebé disminuye de pasar la leche de un pecho, ofrézcale el otro pecho. Para retirar su bebé del pecho, ponga su dedo más pequeño en la esquina de la boca de su bebé. Esto le hará aflogar la succión. Recuerde siempre de sacar el aire o hacer eruptar a su bebé.

MAS INFORMACION PARA AYUDARLE

DESCANSE

- Cuando su bebé duerme, descanse o duerme. Si está muy cansada lleve al bebé con usted a la cama cuando le dá pecho. Tenga cuidado no quedarse dormida mientras el bebé esté en la cama con usted.

LIQUIDOS

- Usted tendrá más sed cuando dá pecho. Tome más agua, jugo o leche cada dia. Limite las bebidas con cafeína como el café, té y las sodas que contengan cafeína.

VITAMINAS Y MINERALES

- Mientras dá pecho, continúe tomando las vitaminas y minerales prenatales. Termine de tomar las vitaminas y minerales prenatales que tomó durante su embarazo, mientras dá pecho.

MEDICINAS

- Unas medicinas se pueden tomar cuando dá pecho. Pregúntele al doctor antes de tomar cualquier medicina.

DROGAS, ALCOHOL Y CIGARRILLOS

- Las drogas, el alcohol y los cigarrillos le harán daño a su bebé.

ALIMENTACION

- No necesita evitar ciertos alimentos cuando dá pecho. Coma los alimentos buenos que comió mientras estaba embarazada.

OPERACION CESAREA

- Si le hicieron una operación cesárea, usted aún puede dar pecho. Pregúntele a la enfermera que debe hacer para empezar a dar pecho.

CONTRACEPCION O EVITAR UN EMBARAZO

- Dar pecho no evita que usted pueda quedar embarazada. Para evitar un embarazo necesita hacer una cita en su clínica de planificación familiar.

DISFRUTE LA COMPAÑIA DE SU BEBE!

- Alimente a su bebé cuando tiene hambre. Alce a su bebé con frecuencia. Disfrute el tiempo que pasa con su bebé.

¿Preguntas?

- Llame a su Centro de Salud y pregunte por la nutricionista, la enfermera o la educadora de salud o llame a la oficina local del WIC o a la Liga de la Leche al numero 1-800-LA LECHE.

Este folleto ha sido preparado con la cooperación del programa WIC, la Fundación de Salud Pública y el Programa de Nutrición del Condado de Los Angeles.

B-258
S017019 (Rev. 8 94)