



LA  
**GUÍA DE  
APOYO**  
DE LA LACTANCIA  
MATERNA PARA PAPÁ



LA LECHE MATERNA  
CADA ONZA CUENTA

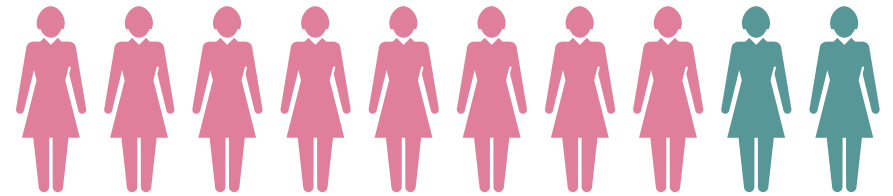


## Felicidades, ¡ya eres papá!

---

Es un trabajo grande, pero con muchas recompensas.

Tus prioridades principales son asegurarte de que mamá y bebé estén contentos y saludables. A medida que tú y tu pareja se ajustan al nuevo rol como padres, hablen con frecuencia y como papá, debes estar al tanto de las maneras en que puedes ayudar.



¿Sabías que 8 de cada 10 madres en Texas amamantan?

## ¡Cada onza cuenta!

---

Amamantar puede ser un reto, pero cada vez que el bebé amamanta recibe beneficios para su salud que pueden durar toda la vida.

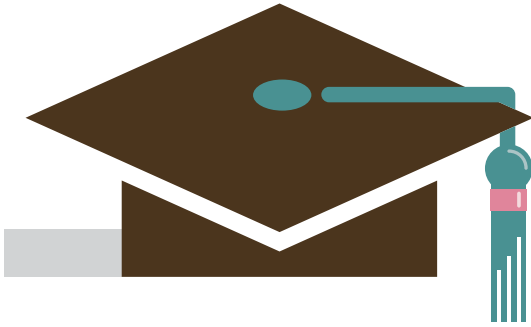
Anima a mamá a que amamante lo más que pueda y por el período más largo que pueda. Mientras más amamante, más leche producirá.

[La Academia Americana de Pediatría recomienda que las madres:](#)

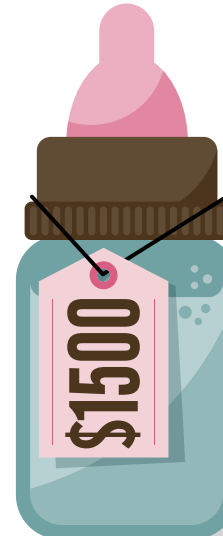
- 1) Alimenten al bebé solo con leche materna y ningún otro alimento por los primeros 6 meses.
- 2) Alimenten al bebé con una combinación de leche materna y alimentos sólidos después de los 6 meses.
- 3) Amamanten al bebé hasta que tenga 1 año o más.

# La leche de ma má es poderosa.

Es lo mejor para el bebé y mamá, y los beneficios duran para toda la vida.



Algunos estudios demuestran que los niños que han sido amamantados tienen un cociente de inteligencia más alto y son mejores estudiantes en la escuela.



Amamantar ahorra dinero. ¡La fórmula puede costar más de \$1,500 al año!

Los bebés tienen menos riesgo de infecciones, problemas estomacales, Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS), diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas y leucemia infantil.

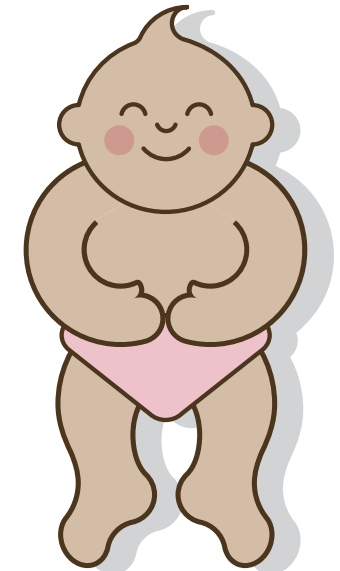
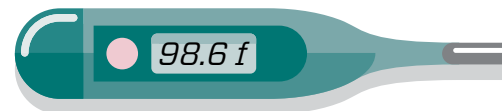


La madre se recupera más rápido del parto y puede quemar hasta 600 calorías más al día.



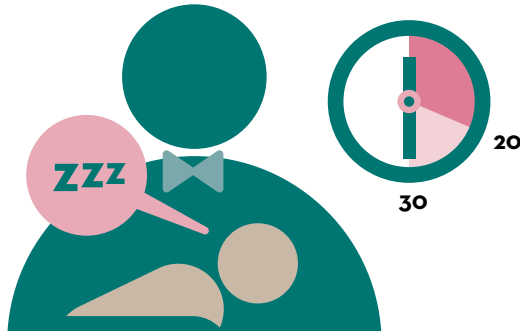
La madre tiene menos riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer del seno, cáncer de ovario y diabetes.

Los bebés son más saludables y se enferman mucho menos. La leche de mamá tiene cientos de ingredientes más que la fórmula y protege al bebé de enfermedades.



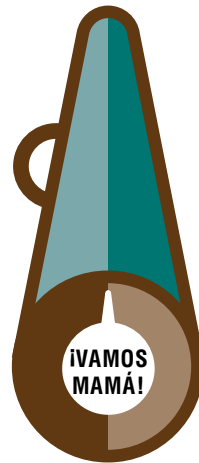
# Para amamantar hay que trabajar en equipo.

Tu pareja necesita todo el apoyo que le puedas dar.



Después de que mamá lo amamante, sácale los gases al bebé y cárgalo por 20-30 minutos hasta que sea el momento de acostarlo para una siesta.

Saca al bebé a pasear.  
La mamá puede aprovechar este momento para descansar.



¡Anima a mamá!  
Dile lo increíble que es y que está haciendo un gran trabajo.

La mamá está alimentando al bebé, pero, ¿quién alimenta a mamá? Tráele meriendas y agua a mamá mientras amamanta.



Ayuda a calmar al bebé cuando está llorando, especialmente en la noche. A los bebés les encanta que papá los meza y les cante.

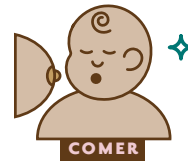


El traslado:  
mientras mamá se prepara para amamantar, tráele al bebé.





## ¿Qué es normal?



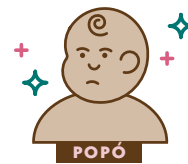
- **Comer.** Los bebés recién nacidos necesitan comer entre 8 y 12 veces al día porque sus estómagos son muy pequeños y ellos están creciendo muy rápido.



- **Dormir.** Los bebés recién nacidos solo duermen unas pocas horas seguidas, durante el día y la noche. Después de 6 meses, algunos bebés pueden dormir hasta 6 horas seguidas en la noche.



- **Llorar.** El llanto significa que algo tiene que cambiar, no siempre significa que el bebé tiene hambre. Si tu bebé está llorando, pero no demuestra ninguna señal de que tenga hambre, ten paciencia y cálmalo con movimientos y sonidos repetitivos. Intenta mecerlo suavemente repitiendo “todo está bien bebé”. Durante los primeros meses, especialmente en la noche, muchos bebés pasan por fases en las que lloran con más frecuencia, incluso si están bien cuidados y saludables. ¡No te rindas!



- **Popó (y pipí).** Todo lo que entra tiene que salir. Algunos bebés ensucian el pañal cada que vez comen, especialmente en las primeras semanas.



## ¡Piel con piel es para papás también!

---

Durante el contacto piel con piel, el bebé se acurruca en tu pecho desnudo. Este es un gran momento para que papá y bebé creen un lazo, y le permite descansar a mamá.



## Amamantar en público está protegido por la ley.

---

Amamantar en público es completamente aceptable. El bebé debe comer cuando tenga hambre, no importa dónde estén él y mamá. Hay muchas opciones de ropa que facilitan amamantar en público, como camisas sueltas, blusas con botones o incluso camisas diseñadas especialmente para las madres que amamantan.

## ¿Necesitas más ayuda?

---

Visita [CadaOnzaCuenta.com](http://CadaOnzaCuenta.com) para más información. Si mamá necesita ayuda ahora, dile que puede llamar a la Línea de Apoyo de Lactancia Materna de Texas al 1 (855) 550-6667, o puede encontrar apoyo en su clínica WIC local.



# Los beneficios de la lactancia materna son para toda la vida.

Visite [CadaOnzaCuenta.com](http://CadaOnzaCuenta.com)

o llame a la Línea Directa de Texas de Ayuda con la Lactancia al 1-855-550-6667.  
Visite [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org) para obtener más información sobre WIC.



**TEXAS**  
Health and Human  
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
©2016 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-53a Rev. 12/16