



## Mamás ocupadas



El momento de la lactancia se adapta a *mis horarios*.

### ¡SÍ, LAS MAMÁS OCUPADAS AMAMANTAN!

Administrar el trabajo, la escuela, la familia, los amigos y otras exigencias pueden hacerla sentir incómoda respecto a la lactancia o cuestionarse si realmente vale la pena hacerlo cuando solo dispones de un breve tiempo en casa. Definitivamente la lactancia vale la pena, para su bebé, para usted y para toda su familia. Con respaldo amoroso, puede disfrutar de todos los beneficios que este proceso le brinda.

Su leche está hecha especialmente para su bebé. La leche materna ayuda a que el cerebro del bebé crezca y es más fácil de digerir, lo que causa menos dolores de estómago. Los bebés que son amamantados suelen enfermarse con menor frecuencia. La lactancia materna reduce el riesgo de su bebé de contraer infecciones respiratorias y gastrointestinales, eccema, diabetes, obesidad y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). En otras palabras, la leche materna es el alimento perfecto para los bebés.

Comience a amamantar, incluso si solo dispone de un breve tiempo en casa. Este es su momento especial; no se lo pierda sin siquiera haber intentado. No solo es beneficioso para su bebé, sino que para usted también. La lactancia materna luego del nacimiento ayuda a las mamás a recuperarse del parto rápidamente e incluso reduce el riesgo de contraer cáncer de mama, cáncer de ovario y diabetes. Muchas madres con numerosas obligaciones encuentran la forma de hacer que el momento de la lactancia resulte efectivo.





# loving support.®

MAKES BREASTFEEDING WORK

## EL MOMENTO DE LA LACTANCIA SE ADAPTA A MIS HORARIOS.

Cuando esté con su bebé, ofrézcale el pecho al menos cada 2 o 3 horas. Si su bebé duerme toda la noche, intente despertarlo cuando usted se acueste para alimentarlo una vez más. Extraiga su leche cada 2 o 3 horas si su bebé tiene hasta 6 meses y cada 3 o 4 horas si su bebé tiene más de 6 meses. Así, mantendrá su reserva.

Puede alimentar al bebé con leche materna incluso cuando esté fuera de casa. Consulte con su proveedor de atención médica o su clínica de WIC para obtener más información sobre la extracción de leche. ¡Es más fácil de lo que piensa! Incluso le pueden indicar cómo debe almacenar su leche materna y cómo extraer la mayor cantidad posible para su bebé.

## DEJE QUE OTRA PERSONA LE DE EL BIBERÓN, NO USTED.

Uno de los aspectos preferidos de su bebé al momento de la lactancia es que sucede cuando está con usted. No es de extrañar que la mayoría de los bebés prefieran tomar del biberón o de la taza cuando están con su papá, sus abuelos o una niñera. Respire tranquila. Usted prepara y almacena la leche para que otra persona pueda alimentarlo cuando no esté con él. En general, los bebés no tienen problemas en beber del biberón cuando mamá no se encuentra en casa. Practique utilizando un extractor de leche y ayude a que su bebé se acostumbre a beber la leche almacenada de un biberón unas semanas antes de que usted regrese al trabajo o a la escuela. Amamántelo justo antes de partir o ni bien haya regresado.

¡Su bebé estará muy feliz de verla y de ser amamantado cuando regrese!

## BUSQUE EL RESPALDO AMOROSO DE QUIENES LA RODEAN.

¿Vale la pena amamantar en medio de una jornada ocupada? ¡Sí! Las mamás como usted que han obtenido resultados positivos le dirán cuán cerca se han sentido de sus bebés, incluso si no han podido estar allí con ellos en todo momento. También le contarán acerca del respaldo amoroso que recibieron por parte de sus familiares y amigos.

El momento de la lactancia se puede adaptar a sus horarios.

Estará orgullosa y su bebé crecerá sano y fuerte.



# P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S

**Title:**    **Busy Moms** (handout)

**Size:**    8.5 x 11"

**Paper stock:**    100# dull cover, white, smooth

**Ink color:**    4-color process

**DOH Pub #:**    961-1088