Preparing for a Lifetime
It's Everyone's Responsibility

Amamantando a tu recién nacido

Fuerte y saludable comienza con lactancia materna

La lactancia materna va bien cuando:*

- Su bebé come 8 o más veces en un periodo de 24 horas (cada 2 a 3 horas)
- Su bebé tiene por lo menos 3 pañales mojados al día durante los primeros días y al menos 6 pañales mojados al día al fin de la primera semana
- Su bebé tiene 3 o más pañales sucios con popo amarilla y suelta al día al fin de la primera semana
- Puede ver a su bebé chupando y oír tragar mientras amamanta
- Sus pechos llenos son más suaves después que el bebé se amamante
- Su bebé parece satisfecho después de amamantarse

Algunos padres les resulta útil llevar un diario de cuándo come su bebé, tiene un pañal mojado , y tiene una evacuación intestinal .

Beneficios de la lactancia materna para su bebé

- Provee la mejor nutrición para su bebé
- Contiene los mejores nutrientes que su bebé necesita para los primeros 6 meses de su vida**
- Protege contra enfermedades tal como infecciones de oído y respiratorias
- Disminuye alergias
- Crea un vínculo especial entre usted y su bebé
- Apoya el desarrollo cerebral
- Disminuye el riesgo de obesidad y diabetes

* Estas pautas son para los bebés saludables que nacen a término. Para aquellos con necesidades especiales o preguntas específicas, por favor póngase en contacto con su proveedor de atención médica o llame al Oklahoma Breastfeeding Hotline 1-877-271-MILK (6455).

** La Academia Americana de Pediatría recomienda que todos los bebés reciban 400 IU de vitamina D cada día desde el nacimiento.

Después de seis meses de edad, su bebé puede tener una necesidad de fluoruro. Para comprobar el nivel de fluoruro en el agua de su comunidad, vea My Water's Fluoride en http://apps.cc.cdc.gov/MWF/Index.asp. Hable con su proveedor de salud médica sobre la necesidad de la vitamina D o suplemento de fluoruro.

Adaptado de "Nursing Your Newborn-Breastfed Babies are Healthier Babies" American Academy of Pediatrics New York Chapter 2

Consejos para una lactancia exitosa

- Es mejor si su bebé se amamanta en la primer o segunda hora después de nacer
- Contacto de piel-a-piel es bueno para su bebé y puede ayudar a aumentar su suministro de leche
- Amamante a su bebé cada 2 a 3 horas
- El amamantamiento temprano y frecuente permitirá que su suministro de leche aumente para satisfacer las necesidades de su bebé
- No le de agua o formula a su bebé a menos que sea indicado por su proveedor de salud medica
- La lactancia materna puede tomar un poco de trabajo y práctica para conseguir que usted y su bebé se acostumbren el uno al otro, así que dele algo de tiempo

Ventajas de amamantamiento para usted

- Conveniente
- Leche materna es gratis
- Siempre disponible para alimentar a su bebé
- Le ayuda a perder su peso del embarazo más pronto
- Ayuda a que su útero vuelva a su tamaño normal más rápido
- Disminuye el riesgo de cáncer de pecho o de ovarios
- Puede reducir el riesgo de enfermedad de corazón

Ayuda está disponible

- Su bebé debe ser visto por un proveedor de salud educado en lactancia materna 2 a 3 días después de ser dado de alta y otra vez a 2 a 3 semanas de edad
- El proveedor de salud médica de su bebé y su consultante de lactancia materna pueden proveer ayuda y apoyo durante su experiencia de lactancia materna
- Madres y proveedores de salud médica con preguntas de lactancia materna pueden llamar al Oklahoma Breastfeeding Hotline al 1-877-271-MILK (6455) sin costo
- Para ayuda y apoyo, por favor llame a su clínica de WIC local o 1-888-655-2942
- Para mas información, visite el sitio web para información y apoyo para lactancia materna del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma: **http://bis.health.ok.gov**

LLEGUE, LLAME O VISITE NUESTRO SITIO WEB

Preparing for a Lifetime, It's Everyone's Responsibility
http://iio.health.ok.gov

Maternal and Child Health Service -
Oklahoma State Department of Health
1000 Northeast Tenth Street, Oklahoma City, OK 73117-1299
Phone 405-271-4480 Fax 405-271-2994

The Oklahoma State Department of Health (OSDH) is an equal opportunity employer. This publication, issued by the OSDH, was authorized by Terry L Cline, PhD, Commissioner of Health. 100 copies were printed by Docutech in 2016 at a cost of $30. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries. Funding provided by the Title V Maternal and Child Health Block Grant, Maternal and Child Health Bureau, Department of Health and Human Services. Graphic Design: Brenda Mangum

OKLAHOMA WORKS