

Me estoy preparando para tener un bebé

Pregunte a su proveedor de atención médica:

- ¿Qué tipo de apoyo a la lactancia proporcionan y cómo puedo obtenerlo?
- ¿Qué tipo de apoyo a la lactancia ofrece mi seguro médico?

Llame a su proveedor de seguro médico para obtener un extractor de leche; su proveedor puede ayudarle a obtener un extractor de leche si necesita aumentar su producción de leche en las primeras semanas o mantener su suministro de leche cuando se reintegre al trabajo o a la escuela.

Acabo de dar a luz a un bebé/ Tengo un recién nacido



En el hospital:

- Sostenga al bebé piel con piel tanto como le sea posible.
- Trate de amamantar tan pronto como sea posible después de dar a luz, preferiblemente desde la primera hora.
- Pida que un especialista en lactancia platique con usted después del parto.
- Pida a las enfermeras que le ayuden con la lactancia materna y con el pecho; están para ayudarle.

WIC brinda apoyo para la lactancia y proporcionan extractores de leche a los participantes de WIC.

Usted es elegible para el programa WIC si:

- Está embarazada, amamantando o acaba de tener un bebé en los últimos 6 meses; **o**
- Es padre o cuidador de un niño menor de 5 años; **y**
- Tiene ingresos bajos o medios, o recibe beneficios de Medi-Cal, CalWORKS o CalFresh; **y**
- Vive en California

Compruebe si es elegible para el programa WIC: MyFamily.WIC.ca.gov

Quiero comenzar bien la lactancia materna



Cuanto más frecuentemente amamante o se extraiga leche, más leche producirá. Los recién nacidos se alimentan con más frecuencia. En las primeras semanas, amamante al menos cada 2 a 3 horas durante el día y la noche, 8 a 12 veces en 24 horas. No restrinja las tomas.

- Alimente a su bebé cuando muestre señales de que tiene hambre (buscar, chuparse las manos, estar más alerta, irritarse). El llanto es una señal tardía de hambre.
- Evite el uso de biberones y chupones en las primeras semanas, excepto por indicación médica.
- Sostenga a su bebé piel con piel y masajee sus pechos antes de amamantar para favorecer la descarga de leche.
- Asegúrese de que su bebé tenga un buen agarre al pecho. Un buen agarre ayudará a prevenir el dolor en los pezones, ayudará al bebé a aumentar de peso y le ayudará a producir más leche. Algunas señales de un agarre correcto son que el pecho y el estómago del bebé estén frente a su cuerpo, la cabeza del bebé no está girada hacia un lado, el bebé tiene la boca ocupada por el pecho, no solo el pezón, la barbilla del bebé y la punta de la nariz tocan su seno, los labios del bebé están hacia afuera (labios de pescado), la lengua del bebé se ahueca debajo del pecho y usted lo escucha o lo ve tragar.
- Ofrezca ambos pechos en cada tiempo de alimentación. Deje que el bebé termine con el primer pecho antes de ofrecerle el segundo. Dele masajes a su pecho para mantener el flujo de leche cuando el bebé solo está succionando y no bebe. Esto favorecerá el crecimiento de su bebé y le ayudará a producir más leche.
- Aumente su producción de leche al continuar amamantando con frecuencia, usando un extractor de leche o con extracción manual después de amamantar. Continúe extrayendo cuando esté lejos de su bebé.
- Descanse lo suficiente, coma bien, beba suficientes líquidos y deje que los demás le ayuden.