

Por qué elegir la lactancia materna?

HUG Your Baby
Help, Understanding, Guidance for young families

Repasa: **Difficultades en el camino**

Pasos Para Una Lactancia Exitosa



Prenatal

- ¡Prepárate para los placeres de la lactancia materna!
- Toma clases de lactancia y de preparación para el parto
- Identifica quién te dará apoyo profesional y personal
- Considera cualquier condición médica que pueda interferir con la lactancia materna
- Observa el video de HUG y *Por qué elegir la lactancia materna?*



Nacimiento

- ¡Celebra la llegada de tu bebé!
- Recuerda y honra tus razones para amamantar
- Lleva al bebé a tu pecho durante la primera hora de vida y practica piel con piel
- Ofrece sólo leche materna de 8 a 10 veces al día
- Observa las señales tempranas de hambre
- Retrasa el uso de biberones, chupones y envolver al bebé con mantita apretada, hasta que la lactancia esté bien establecida



El regreso al trabajo

- ¡Apapacha a tu bebé en cuanto llegues a casa!
- Contacta a otras madres que trabajan y amamantan
- Conoce tus derechos para amamantar
- Organiza tu rutina de extracciones

Seis meses

- ¡Ríe y baila con tu bebé!
- Revisa el agarre cuidadosamente para evitar las mordidas
- Retira del pecho a tu bebé cuando esté cansado, aburrido o satisfecho
- Sigue los intereses de tu bebé por los alimentos complementarios (sólidos)



Cuatro meses

- ¡Alegrate de todo lo que aprende tu bebé!
- Recuerda que tu bebé puede distraerse mientras amamanta
- Pon atención a los esfuerzos de tu bebé de girarse
- No envuelvas a tu bebé con mantas apretadas
- Retrasa el inicio de la alimentación complementaria (sólidos) por lo menos hasta los 6 meses
- Espera un nuevo brote de crecimiento
- Revisa: *Difficultades en el camino*



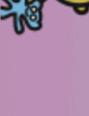
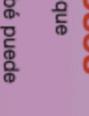
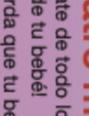
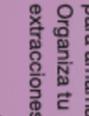
Nueve meses

- ¡Disfruta el vínculo entre tu bebé y tú!
- Identifica señales de ansiedad por separación
- Anticipa los cambios temporales en el sueño
- Considera buscar técnicas nocturnas de consuelo
- Recuerda leer *Difficultades en el camino*



Un mes

- ¡Saborea esos momentos de conexión!
- Identifica las fases de sueño Activo/ligero y Quieto/Profundo
- Espera una disminución en las evacuaciones del bebé debido al cambio en las proteínas de la leche
- Prevé que tus pechos no se sentirán ya tan "llenos" y "vacíos"



Dos semanas

- ¡Disfruta tu éxito en la lactancia!
- Anticipa el aumento de llanto
- Practica las técnicas para calmar a tu bebé
- Espera los brotes de crecimiento



www.hugyourbaby.org © 2021 HUG Your Baby