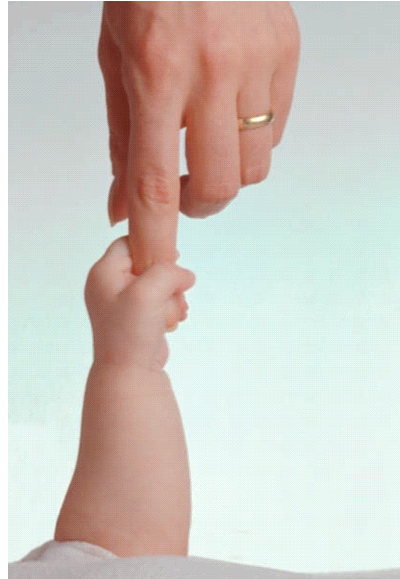


“¡Sí Puedes Amamantar!”

La lactancia materna es natural, pero se necesita práctica. Debe de tener paciencia ya que casi siempre lleva unos cuantos días para que usted y su bebé aprendan la manera más cómoda de amamantar. Si encuentra que no puede dar el pecho por tanto como seis meses o un año, si puede hacerlo por cualquier cantidad de tiempo—uno, dos o tres meses—amamantar es la mejor decisión para usted y su bebé.

Preguntas Frecuentes

- P. ¿Puedo embarazarme si estoy amamantando?**
R. Aunque probablemente es más difícil embarazarse durante la lactancia, ese no es un método seguro para el control de la natalidad. Asegúrese de consultar con su médico, clínica o enfermera antes de comenzar un método para el control de la natalidad, ya que algunos interfieren con la lactancia.
- Q. ¿Se me caerán los senos?**
A. No. Los senos caídos no ocurren a causa de la lactancia. Si sus senos son grandes, se van a caer de todas maneras por causa de la gravedad de la tierra, aunque dé usted el pecho o no.



Llame a la línea directa para el apoyo de la lactancia materna en la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada (702) 257-5583.

Regalo Especial de Mamá está patrocinado por el programa Food Stamps (cupones de alimentos). Estos cupones pueden ayudarle a cubrir las necesidades de dinero y le sirve como primera línea de defensa contra el hambre. Los cupones permiten que las familias de bajos ingresos puedan comprar alimentos nutritivos en tiendas autorizadas. Para más información sobre el programa Food Stamps en Nevada llame al: 1-800-992-0900, extensión 0500.

De acuerdo con las leyes federales y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en español), se prohíbe que esta agencia discrimine por razón de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencia política o incapacidad mental o física. Para plantar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y aparato de telecomunicación para los sordos). El USDA es una institución de igualdad de oportunidades y de empleo.

Esta página fue adaptada de una publicación por Joyce Woodson, M.S., R.D.

Traducida por Mirtha Castellano, Traductora Oficial de la Extensión

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa y no discrimina en razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.



EXTENSIÓN COOPERATIVA

Traemos la Universidad a Usted

Fact Sheet-03-30

LA LACTANCIA MATERNA

Regalo Especial de Mamá

por
May Tang, R.D., C.L.C.
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.



REGALO ESPECIAL DE MAMA

La lactancia materna es un regalo especial de amor y salud que solo usted puede darle a su bebé. Es un lazo especial que une a usted y a su bebé física y emocionalmente.

La leche materna hace una gran diferencia; no sólo es el mejor alimento para su bebé, sino que es también la primera inmunización para la prevención de enfermedades. Platique con sus amistades y familiares que tuvieron éxito en la lactancia. También puede consultar un experto en lactancia. Consulte con su médico, hospital o clínica para que le den una lista de los especialistas en lactancia.

La mayoría de las mujeres necesitan apoyo y educación durante el embarazo para prepararlas para la lactancia. Así que asegúrese de decirle a la persona que la va a acompañar al hospital que usted tiene planeado amamantar.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que las madres comiencen a amamantar en las primeras horas del nacimiento del bebé y que continúen amamantando para fortalecer el crecimiento y la salud de su bebé.



“¡El Pecho Es Mejor!”

- ❑ Se necesita de 500 a 600 calorías adicionales al día para producir la leche materna. Esto puede ayudar a la mamá a regresar más rápido a su peso antes del embarazo—especialmente si se mantiene físicamente activa.
- ❑ Otro beneficio de amamantar es que la mamá puede regresar también a su figura previa más rápido porque la lactancia causa que el útero se contraiga después del parto.
- ❑ La leche materna siempre está tibia, fresca y lista para beber. No hay que comprarla, prepararla ni tampoco lavar los biberones. La leche materna está naturalmente “esterilizada.”
- ❑ El enlace especial creado por la lactancia ayuda a la mamá a tener un buen sentido de su persona y hace resaltar lo mejor de la maternidad.
- ❑ La lactancia hace más fácil la vida de la mamá—los niños amamantados no se enferman tanto. Es mucho más fácil cuidar a un niño saludable.
- ❑ Los últimos estudios indican que la lactancia puede proteger a las mujeres del cáncer del seno en el futuro. Mientras más tiempo den el pecho, más protección tendrán.

“¡Beneficios para el Bebé!”

- ❑ La leche materna es el plan de la naturaleza para alimentar al bebé—está hecha exclusivamente para bebés.
- ❑ El balance único de nutrientes y otros componentes hace a la leche materna superior a la fórmula infantil.
- ❑ La leche materna contiene factores de crecimiento y otras sustancias protectoras para evitar enfermedades tales como la diarrea e infecciones respiratorias y del oído. También, otros cánceres como la leucemia aguda y los linfomas ocurren menos en niños amamantados.
- ❑ La primera leche, llamada calostro, es la primera defensa del bebé para combatir catarros e infecciones. También actúa como laxante para limpiar el meconio (excremento negro, pastoso) en el intestino del bebé.
- ❑ La leche materna se digiere muy bien. Los bebés tienen menos gas, estreñimiento y diarrea.
- ❑ No hace falta darles fórmula adicional, agua ni ningún otro alimento durante los primeros cuatro a seis meses de lactancia
- ❑ Algunos investigadores han notado que los niños amamantados suelen ser adultos menos gordos; otros hallaron que los niños amamantados sacan mejores notas en la escuela, especialmente si pesaron menos de lo normal al nacer.
- ❑ La lactancia ayuda al bebé a desarrollar los músculos de la mandíbula o quijada—a la vez ayudándole a alinear los dientes.