

## Preparación para la lactancia

- Reciba buen cuidado prenatal
- Informe a su proveedor de cuidado de salud sobre su decisión de lactar
- Tome una clase de lactancia
- Visite amigas que hayan lactado, o únase a un grupo de apoyo a la lactancia
- Hable con el padre y los familiares sobre cómo pueden apoyar la lactancia

## Consejos para un buen comienzo

- Ponga al bebé en contacto directo con su piel inmediatamente después del nacimiento
- Dé el pecho en la primera hora después del nacimiento
- Solicite que un consejero de lactancia del hospital venga a ayudarlo
- Mantenga a su bebé en su habitación del hospital para que pueda lactarlo con frecuencia
- Evite los chupones o tetillas artificiales para que su bebé se acostumbre a agarrarse solo de su seno



## Recursos

- Oficina de la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.  
[www.womenshealth.gov/](http://www.womenshealth.gov/)
- Academia Americana de Pediatría  
<http://www2.aap.org/breastfeeding/>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)  
<http://www.cdc.gov/breastfeeding/>
- Mujeres, Infantes y Niños (WIC)  
[http://dhhs.ne.gov/publichealth/Pages/wic\\_index.aspx](http://dhhs.ne.gov/publichealth/Pages/wic_index.aspx)
- March of Dimes  
<http://www.marchofdimes.com/baby/baby-breastfeeding.aspx>
- Coalición para la Lactancia de Nebraska  
<http://nebreastfeeding.org/>
- LaLeche League of Nebraska  
<http://www.llofne.org/>
- Milkworks  
<http://milkworks.org/>

División de Salud Pública DHHS NE  
Salud Materna, Infantil, Adolescente  
301 Centennial Mall South  
PO Box 95026  
Lincoln, NE 68509  
Teléfono: (402) 471-0165  
Fax: (402) 471-7049

<http://dhhs.ne.gov/publichealth/MCAH/Pages/MaternalAndInfant.aspx>



# La lactancia

## Lo mejor para el bebé



División de Salud Pública DHHS NE  
Salud Materna, Infantil, Adolescente

## La leche materna es perfecta para su bebé

- La leche materna es el único alimento natural que está hecho únicamente para el bebé, y es fácil de digerir.
- La lactancia protege el sistema inmunológico de su bebé y combate las enfermedades, lo que ayuda a mantenerle saludable.

La leche materna cambia a medida que su bebé crece, teniendo exactamente la cantidad correcta de grasa, azúcar y proteínas, proporcionando todos los nutrientes y anticuerpos que ayudan a su bebé a crecer.

## Un arte antiguo para tiempos modernos

Los bebés reciben muchos beneficios de la lactancia. Esta los protege y reduce el riesgo de:

- Infecciones del oído
- Infecciones respiratorias
- Virus del estómago y diarrea
- Asma
- Diabetes
- Leucemia infantil
- Obesidad
- Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS)

[Para más información,](#)  
[favor visitar nuestro sitio web:](#)

<http://dhhs.ne.gov/publichealth/MCAH/Pages/MaternalAndInfant.aspx>



## La lactancia también beneficia a las mamás

La lactancia mantiene saludables a las madres. La lactancia reduce el riesgo de

- Diabetes
- Cáncer de seno
- Cáncer de los ovarios
- Depresión posparto

Muchos estudios también muestran un incremento en la pérdida de peso.

Una vez establecida, la lactancia puede facilitarle la vida, ya que no hay biberones ni tetillas que lavar. La leche materna está lista y disponible, no hay que comprarla, medirla, mezclarla o calentarla.

La lactancia puede ahorrar dinero, ¡hasta \$1,500 cada año! La lactancia mantiene saludable al bebé, reduciendo los costos del cuidado de salud y las ausencias al trabajo.

## La lactancia es buena para la sociedad

La lactancia es mejor para el medioambiente, ya que no genera basura ni desechos plásticos. La leche materna no requiere empaques, medios de transporte o eliminación de residuos.

Hay beneficios a escala nacional cuando las madres lactan. “Investigaciones recientes muestran que si el 90 por ciento de las familias lactaran exclusivamente por 6 meses, cerca de 1000 muertes de infantes podrían prevenirse. Los Estados Unidos también ahorrarían \$13 mil millones por año –los costos de cuidado médico son menores para los bebés que han sido lactados exclusivamente que para bebés que nunca lo han sido–. Los bebés amamantados típicamente necesitan menos visitas de cuidado por enfermedades, recetas de medicamentos y hospitalizaciones.”

<http://womenshealth.gov/breastfeeding/>

