

En casa



- Pida ayuda a sus familiares y amigos para las tareas domésticas o el cuidado de sus otros hijos.
- Descansa o duerma la siesta cada vez que su bebé duerma.
- Si tiene dificultades para amamantar, póngase en contacto con su clínica WIC, asesora de lactancia o su proveedor de atención médica.
- Busque un grupo de apoyo a la lactancia materna.

Beneficios de la lactancia materna



- **Nutrición perfecta:** La leche materna está especialmente diseñada para tu bebé, con más de 200 nutrientes y anticuerpos que ayudan a protegerlo contra las enfermedades.
- **Se adapta al crecimiento de tu bebé:** La leche materna cambia para satisfacer las necesidades de tu bebé en cada etapa, algo que la leche de fórmula no puede hacer.
- **Suave para el estómago:** La leche materna es fácil de digerir, por lo que los bebés que son amamantados suelen tener menos gases, cólicos y regurgitaciones.
- **Digestión más saludable:** Los bebés amamantados tienden a tener menos problemas de diarrea y estreñimiento.
- **Menos infecciones:** Los bebés que son amamantados son menos propensos a contraer enfermedades respiratorias, infecciones de oído o infecciones del tracto urinario.

Conéctese con WIC hoy mismo!



dhhs.ne.gov/WIC



Descarga la aplicación
WIC Shopper App



Mi plan de Parto



Mi nombre es _____

Mi persona de apoyo es _____

Fecha de parto _____

Mi educador de WIC es _____

Mi Médico es _____

Médico de mi bebé _____

**Quiero amamantar a mi bebé el
mayor tiempo posible.**

Es importante prepararse para la llegada de tu bebé.

Crear un plan de parto te permite considerar tus preferencias para el trabajo de parto, el parto y la atención posparto. Utiliza esta guía para ayudarte a definir tus deseos y compartirlos con tu equipo de apoyo.

Antes del parto



- Inscríbese en una clase de preparación para el parto y la lactancia materna.
- Infórmese sobre los beneficios de la lactancia materna y comparta su decisión con familiares y amigos.
- Visita hospitales (si es posible) y decide dónde dar a luz. Busca hospitales amigos de los niños.
- Cree una red de apoyo formada por familiares, amigos y profesionales sanitarios que respeten sus decisiones.
- Repase su plan de parto con su equipo de apoyo para que puedan defender sus intereses.
- Póngase en contacto con WIC para obtener clases gratuitas sobre lactancia materna, grupos de apoyo, asesores, expertos en lactancia y suministros (como sacaleches, si es necesario).



Breastfeeding



Amamantar a tu bebé le proporciona el calostro, conocido como «oro líquido», que es la primera leche más espesa, producida durante el embarazo y justo después del parto. Esta leche es muy rica en nutrientes e incluye anticuerpos para proteger a los bebés de las infecciones.

Durante el parto



Comparto mi plan de parto con:

Permitiré que el parto comience por sí solo: Si ☐ No ☐

Personas que quiero que estén presentes durante el parto:

Método para aliviar el dolor que prefiero:

(Ejemplos: medicamentos, respiración, masajes, bañera, ducha, etc.)

Recurso de confort que estoy dispuesta a usar:

- ☐ Pelota de parto
- ☐ Moviminmet
- ☐ Agua (banera/ducha)
- ☐ Silla de parto
- ☐ Otro: _____

Posiciones para pujar que me gustaría probar:

(Ejemplos: en cuclillas con apoyo, tumbada de lado, a cuatro patas, etc.)

Si fuera necesaria una cesárea, mis preferencia son:

Después del parto



Después de que nazca mi bebé, quiero

- ☐ Tener a mi bebé piel con piel justo después del nacimiento.
- ☐ Empezar a darle el pecho en la primera hora de vida.
- ☐ Tener a mi bebé en mi habitación (alojamiento conjunto) para crear un vínculo, reconocer las señales de hambre y darle de comer cuando lo pida, lo que favorece la producción de leche.
- ☐ Amamantar exclusivamente (sin otros alimentos ni líquidos); si se necesita un suplemento, se debe ofrecer primero a las familias leche materna donada (cuando esté disponible); de lo contrario, utilizar leche de fórmula solo si es realmente necesario.
- ☐ Amamantar con frecuencia cada 1,5 a 3 horas, ya que el estómago de un recién nacido es muy pequeño y la leche materna es todo lo que necesita.
- ☐ Evitar los biberones y los chupetes, a menos que sea médicamente necesario.
- ☐ Reunirme con un experto en lactancia antes de salir del hospital.
- ☐ Dar a mi bebé su primer baño.
- ☐ Limitar las visitas para poder descansar, crear un vínculo con mi bebé y concentrarme en aprender a amamantar.