



# DE UNA GENERACIÓN A OTRA

Guía de apoyo a la  
lactancia materna  
para las abuelas



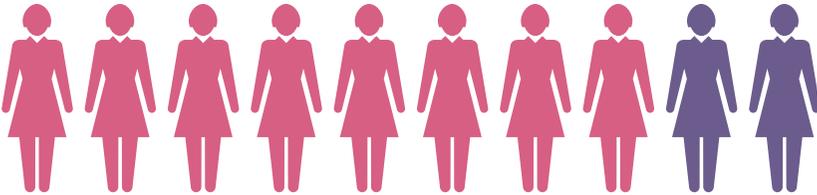




## ¡Felicidades por ser abuela!

---

Tienes uno de los mejores trabajos del mundo. El apoyo de los familiares más importantes, como tú, puede hacer una gran diferencia en cuanto a la cantidad de tiempo que una mamá amamanta a su bebé.



¿Sabías que ocho de cada diez mujeres amamantan?

## La leche materna tiene mucho que ofrecer.

---

Comparada con la fórmula, la leche materna tiene cientos de ingredientes más que pueden proteger a tu nieto de las enfermedades. Además, la leche materna cambia con el tiempo para satisfacer las necesidades del bebé a medida que crece.





## Amamantar es bueno para los bebés.

---

Los estudios demuestran que los bebés amamantados tienen menos riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS), infecciones y enfermedades, problemas estomacales, obesidad infantil e incluso leucemia infantil.



## Amamantar es bueno para las mamás.

---

Las mamás que amamantan tienen menos riesgo de padecer cáncer de mama y de ovario, enfermedades cardíacas y diabetes.



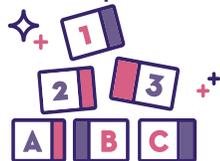


## ¡Cada onza cuenta!

---

Amamantar no siempre es fácil y puede tomar tiempo para que la mamá y el bebé aprendan a hacerlo. Durante las primeras semanas, se recomienda retrasar la introducción del biberón hasta que la lactancia vaya bien y se haya establecido la producción de leche materna.

Si la mamá necesita apoyo para amamantar, hazle saber que puede llamar a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667 o a la clínica local de WIC. La línea de ayuda es atendida por consejeras de lactancia y está disponible 24/7 para responder a todas las preguntas que las mamás tengan sobre la lactancia.



La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mamás:

- 1) Den a su bebé solo leche materna y ningún otro alimento durante los primeros seis meses de vida del bebé.
- 2) Den a su bebé leche materna y alimentos sólidos después de que el bebé cumpla seis meses.
- 3) Amamanten a su bebé por al menos dos años.

# La lactancia es un

La mamá necesita tu ayuda en la práctica, tu apoyo



Ayuda a calmar al bebé cuando esté llorando. Puede que necesite un cambio de pañal, que lo carguen o lo mezan, o quizás tenga hambre.



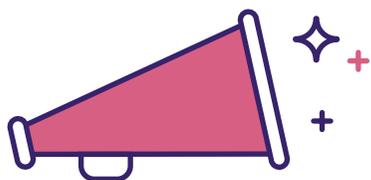
Ayuda a la mamá a identificar las señales de hambre del bebé, como lamerse los labios, hacer ruidos con la boca o chuparse la mano.



Después de una toma, ayuda al bebé a eructar y cárgalo por unos 20 o 30 minutos hasta que lo puedas recostar para que duerma una siesta.  
¡Más tiempo con la abuela!

## Un asunto familiar.

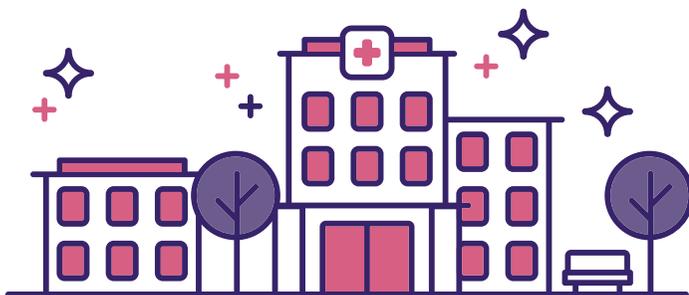
yo y tu aliento después del nacimiento del bebé.



Amamantar puede ser un reto. Anima a la mamá diciéndole que está haciendo un gran trabajo y que, con el tiempo, va a ser más fácil.



Ofrece tu ayuda para cocinar, hacer tareas domésticas, hacer mandados o pasar tiempo con tus nietos mayores.



Alienta a la mamá a que escoja un hospital que apoye la lactancia materna. Busca uno que les permita pasar un tiempo para el contacto de piel con piel, que cuente con consejeras de lactancia y que deje que el bebé duerma en la habitación con la mamá. ¡Dile que se merece que su experiencia del parto sea hermosa!



# No hay nada mejor que la lactancia. Esa es la verdad.

---

**Mito:** Si tú tuviste problemas para amamantar, tu hija también los tendrá.

**Realidad:** Cada mujer es diferente y cada bebé es diferente. La mayoría de las mamás pueden producir suficiente leche si amamantan cada vez que su bebé muestre señales de hambre. Las mamás que han tenido problemas para amamantar en el pasado podrían amamantar con éxito ahora.

---

**Mito:** La fórmula o el cereal ayudan a que el bebé duerma toda la noche.

**Realidad:** Despertarse en la noche es normal en todos los bebés. Los bebés comen normalmente de 8 a 12 veces en 24 horas. Despertarse varias veces puede protegerlos del SIDS. En los primeros seis meses, los bebés no pueden digerir fácilmente el cereal y esto les puede causar dolor de estómago. Los papás no deben agregar cereales para bebé ni papillas al biberón de un bebé de cualquier edad, a menos que así lo indique el proveedor de atención médica. Agregar cereal para bebés o papillas al biberón aumenta el riesgo de atragantamiento, aparición de caries y de alimentarlo demasiado.

# AMAMANTAR vale la pena

WIC te ofrece apoyo especializado en la lactancia que incluye la asesoría de consejeras de lactancia y mamás consejeras, clases para amamantar y una línea de ayuda a nivel estatal. ¡Las mamás de WIC también reciben alimentos saludables!



ESCANEAR

**WIC** te ayuda desde el embarazo hasta que tu hijo cumpla 5 años.

Llena tu solicitud en línea en  
**TexasWIC.org**



## Los beneficios de la lactancia duran toda la vida.

Visite **CadaOnzaCuenta.com** o llame a la  
Línea Directa de Texas de Ayuda con la  
Lactancia en Texas al 855-550-6667.

Visita **TexasWIC.org** para obtener  
más información sobre WIC.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

©2016 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-11288a Rev. 04/23