



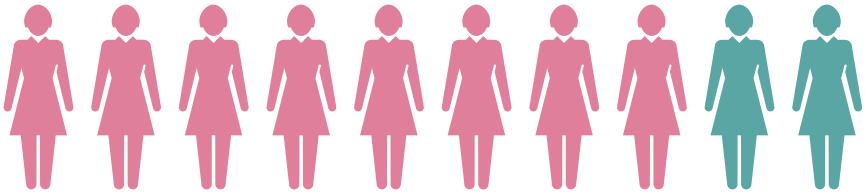
GUÍA DE APOYO
A LA
LACTANCIA MATERNA
**PARA
HOMBRES**





¡Felicidades por ser papá!

Ser papá es un gran trabajo con muchas recompensas y cambios. Tus prioridades principales son establecer el apego con tu hermoso bebé y asegurarte de que su mamá esté bien. Mientras tú y tu pareja se van adaptando al nuevo papel de padres, platiquen y busquen maneras de ayudarse.



¿Sabías que 8 de 10 mamás amamantan?

¡Cada onza cuenta!

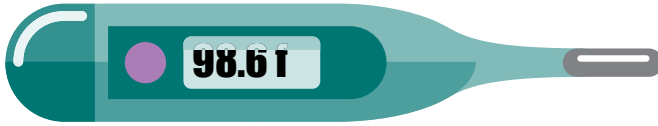
Amamantar puede ser todo un reto pero en cada toma tu bebé obtiene importantes beneficios de salud que pueden durar toda la vida. Anima a la mamá a amamantar por tanto tiempo como le sea posible. Mientras más amamante, más leche producirá.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mamás:

- 1) Den al bebé solo leche materna y ningún otro alimento por los primeros seis meses.
- 2) Continúen dando al bebé leche materna y empiecen a darle alimentos sólidos alrededor de los seis meses.
- 3) Amamanten al bebé por al menos dos años, o hasta que ambos, el bebé y la mamá, deseen hacerlo.

La leche materna

Los beneficios de la lactancia



Los bebés amamantados normalmente se enferman menos porque la leche materna tiene ingredientes que protegen a tu bebé de enfermedades.

Las mamás se recuperan del parto con más rapidez.



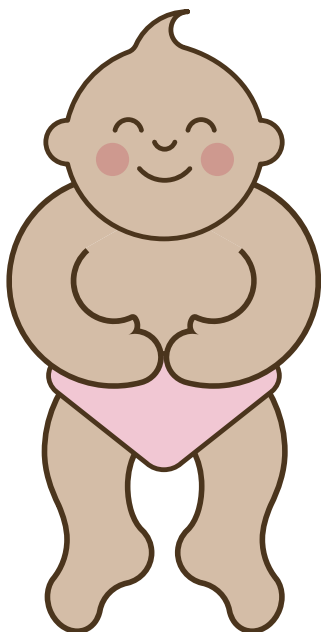
Las mamás tienen menos riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer de mama, cáncer de ovarios y diabetes.

es muy poderosa

pueden durar toda la vida.

Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de sufrir:

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS)
 - Infecciones del oído
- Problemas estomacales
 - Leucemia infantil
 - Obesidad infantil
 - Diabetes
 - Asma



Amamantar permite ahorrar dinero.

LA FÓRMULA PUEDE COSTAR

\$1500

O MÁS AL AÑO

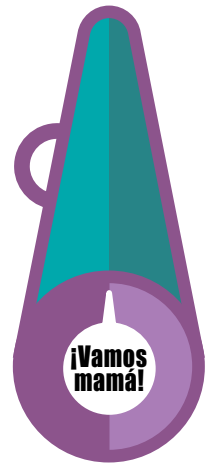
La lactancia es un

Tu pareja necesita todo el



Después de una toma, ayuda a tu bebé a eructar y acurrúcate un rato con él.

Lleva a tu bebé a dar un paseo. A su mamá le puede caer bien un descanso.



¡Échale porras a la mamá! Dile que es maravillosa y que está haciendo un trabajo increíble.

trabajo de equipo

apoyo que puedas darle.

Tu pareja está alimentando a tu bebé, ¿pero quién se está asegurando de que ella coma? Acércale unos bocadillos y agua mientras amamanta.



Mientras mamá se prepara para amamantar, acércale al bebé



Ayuda a calmar a tu bebé cuando llora, especialmente en la noche. A los bebés les encanta que su papá los meza y les cante.





¿Qué es normal?



- **Comer.** Los bebés recién nacidos necesitan comer de 8 a 12 veces al día porque sus estómagos son muy pequeños y crecen muy rápido.



- **Dormir.** Los recién nacidos duermen solo unas horas a la vez tanto de día como de noche. Después de los seis meses algunos bebés pueden dormir hasta seis horas en la noche.



- **Llorar.** Los bebés lloran cuando necesitan que algo cambie, no siempre significa que tengan hambre. Si tu bebé llora pero no muestra señales de hambre, ten paciencia y consuéalo con movimientos y sonidos repetitivos. Intenta mecerlo suavemente. Durante los primeros meses, muchos bebés atraviesan etapas en las que lloran más seguido, especialmente en la noche. Esto puede ser normal, pero si te preocupa, habla con el proveedor de atención médica del bebé.



- **Hacer popó y pipí.** Contar los pañales que ensucia el bebé puede ayudarles a saber si el bebé está comiendo lo suficiente. Después del tercer día, tu bebé debe mojar al menos seis pañales en 24 horas. En las primeras semanas, algunos bebés hacen popó después de cada toma.



¡El contacto piel con piel es para papás también!

Durante este tiempo, el bebé se acurruca sobre tu pecho desnudo. Este es un muy buen momento para fortalecer el apego y para que la mamá descanse.



Amamantar en público está protegido por la ley.

Amamantar en público está completamente bien. El bebé debe comer cuando tenga hambre, sin importar el lugar en donde su mamá y él se encuentren. Hay muchas opciones de ropa que facilitan amamantar en público, como las camisas sueltas y las de botones, incluso hay blusas hechas especialmente para mujeres que amamantan.

¿Quieres más información?

Visita el sitio web **CadaOnzaCuenta.com**. Si la mamá necesita ayuda inmediata, llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667, disponible 24/7, o visita la clínica WIC local.



Los papás también son bienvenidos en WIC

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!



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

Llena tu solicitud en línea en
TexasWIC.org



Visita **CadaOnzaCuenta.com**

o llama a la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667.



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2022 Todos los derechos reservados. Núm. de stock 13-53 Rev. 11/22