BrightCourse
HOJA INFORMATIVA

Alimentando a Tu Bebé: Lactancia Materna: Comenzando

La leche Materna es la Mejor

La leche materna es BIOLÓGICAMENTE IDEAL. ¡Tu cuerpo sabe exactamente cuánta leche debe producir! La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar exclusivamente durante los primeros seis meses. Esto significa no suplementar con fórmula o agua, y luego continuar amamantando hasta al menos 12 meses o más mientras se introducen alimentos. La leche materna también contiene PROBIÓTICOS, que son bacterias útiles que mantienen el sistema digestivo saludable. Esto puede ayudar a proteger contra las alergias, el asma y otras enfermedades crónicas. Los bebés amamantados también tienen menos probabilidades de tener infecciones de oído, diarrea, neumonía y más.

Beneficios para mamá

- Ayuda a su cuerpo en la RECUPERACIÓN del parto al hacer que su útero vuelva a ese tamaño anterior al embarazo
- Restablece su metabolismo a los niveles previos al embarazo
- Pérdida de peso: su cuerpo quema 500-700 calorías adicionales al día produciendo leche
- Las madres se benefician emocional y psicológicamente
- Está disponible bajo demanda
- Es menos costoso que la fórmula

Miedos, Mitos y Soluciones

Si tengo un parto por cesárea, una cesárea, ¿podré amamantar? Sí, puede ser un poco incómodo al principio.

¿Perderé mucha libertad si amamanta? Tendrá que atender las necesidades de su bebé, ya sea que alimente con biberón o amamantando.

¿Qué pasa si estoy conduciendo y mi bebé llora? No importa cómo esté alimentando a su bebé, tendrá que detenerse y detenerse.

¿Qué pasa si quiero beber alcohol? El alcohol entra en la leche materna y está en sus niveles más altos de 30 a 60 minutos después de haber bebido. El alcohol permanece en la leche materna durante dos o tres horas por bebida consumida. Los CDC recomiendan consumir no más de una bebida con menos alcohol por día. Pero la opción más segura es no beber.

Conclusión

La lactancia materna es la forma natural de alimentar a su bebé, y es beneficiosa para usted y su hijo. Ayuda a desarrollar el sistema inmunológico de su bebé, le proporciona una excelente nutrición y promueve la cercanía y la unión. También es saludable física y emocionalmente para ti. Y cuesta mucho menos que la alimentación con fórmula.

Referencias y Notas al pie de página:

Información recopilada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Oficina de Salud de la Mujer, Washington, DC, disponible en: http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/ y La Leche League International, Chicago, IL., disponible en: http://www.llli.org/, consultado en 8-20-2018.

©2001-2022 True to Life Productions