

Alimentar a su bebé es **NORMAL**



La leche materna es el mejor alimento para los bebés

- La mamá y su bebé **aprenden juntos** a amamantar
- Puede **pasar un tiempo** hasta que dar el pecho sea sencillo
- Sus familiares, amigos y sus proveedores de salud **pueden ayudar**

Visita **PhillyLovesBreastfeeding.org**



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Algunas maneras de empezar y mantener la lactancia:

Cuando estás embarazada:

- Aprende las razones por las que amamantar es bueno para tu salud y la salud de tu bebé
- Habla con tus familiares, amigos y con tu equipo de atención médica acerca de tus planes de amamantar
- Visita **PhillyLovesBreastfeeding.org**

Después de dar a luz a tu bebé:

- Sostén a tu bebé piel con piel y comienza a amamantarlo
- Pídele a un familiar o un amigo que se quede en el hospital para ayudarte a ti y a tu bebé
- Pídele a tu equipo de salud que te enseñen cómo hacer que tu bebé se agarre del pecho más fácil
- Los bebés te dejan saber que tienen hambre al buscar tu pecho con su boca, haciendo movimientos y sonidos de succión, o chupando sus manitas
- Amamanta a tu bebé tan pronto tu bebé te anuncia que tiene hambre
- Pregunta cómo sacar leche de tus pechos si se sienten muy llenos

Tu primera semana en casa:

- Visita al proveedor pediatra de tu bebé dentro de los 2 o 3 días posteriores a dejar el hospital
- Tu bebé querrá tomar el pecho de 8 a 12 veces en 24 horas
- 5-6 pañales en 24 horas te dejarán saber que tu bebé está tomando suficiente leche materna
- Ubica la cuna o corral de tu bebé al lado de tu cama para que puedan compartir el cuarto de habitación, pero no tu cama
- Pídele ayuda a tus familiares, amigos, y proveedores de salud

Visita **PhillyLovesBreastfeeding.org**



Department of

Public Health

CITY OF PHILADELPHIA