

Consejos para tener éxito

durante el embarazo y que están destinadas para amamantar. Estas grasas se utilizan al darle pecho a su bebé. Los estudios comprueban que las mamás que amamantan a sus bebés en los primeros 6 meses pierden más peso sin hacer dieta en comparación a las mamás que no amamantan a sus bebés. Darle pecho a su bebé quema más de 500 calorías al día y ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal.



9. Ayude al planeta.

Si todos los bebés en América fueran alimentados con leche artificial, en un año, se necesitarían casi 86,000 toneladas de metal y 3,000 toneladas de papel (para etiquetas) para producir 550 millones de latas de leche. Los biberones y los chupetes requieren plástico, vidrio, hule y silicona. Su fabricación requiere de una gran cantidad de recursos cuyos materiales muchas veces no son reciclables.

10. Forme lazos con su bebé. Dar pecho es una fuente de calor para los bebés que son amamantados, y ayuda a que las madres primerizas aprendan a comunicarse efectivamente con su bebé. Para muchas mamás, lo mejor de amamantar a sus bebés es el tiempo que pasan cerca de ellos.

Muchas veces las mamás se preguntan si están produciendo suficiente leche para sus bebés y piensan en darse por vencidas. Es de suma importancia saber dónde buscar información y apoyo sobre cómo darle pecho a su bebé.



- ✓ Tome una clase prenatal sobre como dar pecho. Pregúntele a su médico o partera donde puede encontrar tal clase.
- ✓ Busque amistades y familiares que tengan experiencia en dar pecho a sus bebés para que la puedan aconsejar.
- ✓ Escoja un pediatra que promueva el dar pecho.
- ✓ Edúquese lo más que pueda sobre como dar pecho. ¡No tema pedir ayuda! Hable con sus amistades, familiares, su médico o partera y utilice algunos de los recursos que aparecen a continuación.

LLL of Florida
www.lllusa.org/FL

Family Health Line
1-800-451-2229

La Leche League
International (LLL)
www.lalecheleague.org

WIC Breastfeeding
Teléfono directo
(exclusivamente
para clientes
de WIC)
1-786-336-1336

Broward / Miami LLL
Linea Telefónica
1-954-574-6600



Healthy Start Coalition
of Miami-Dade



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 SW 27th Avenue • Suite 1401
Miami, FL 33135

Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213

www.hsmd.org

Los Diez Motivos Mas Importantes Para Darle Pecho A Su Bebé

Lo ideal es darle pecho a su bebé. La verdad es que la decisión de amamantar a su bebé le pertenece solamente a usted. Su leche es el alimento perfecto para su bebé. El amamantar bebé es uno de los regalos más preciados que una madre e hijo se pueden dar. ¡Considere amamantar a su bebé!



Healthy Start Coalition
of Miami-Dade

Darle pecho a su bebé es lo ideal. ¡Considere amamantar a su bebé!

Indudablemente, no existe mejor forma de alimentar a su bebé que con la leche materna. Estudios científicos comprueban que la leche materna es superior a cualquier otra forma de alimentación para el bebé.



1. Los pechos. Desafortunadamente, la sociedad considera que los pechos son objetos sexuales y esto hace que las madres se incomoden al dar pecho. Existe una razón muy importante por la cual tenemos pechos. ¡Los pechos existen para amamantar a nuestros bebés!

2. El Costo. Aunque se incluya el costo de la compra de un sacleches y una cita ocasional con una especialista en lactancia, darle pecho cuesta 10 veces menos que comprar leche de formula anualmente. Cuando su bebé cumpla dos años usted se habrá ahorrado casi \$4,000. Los padres de bebés amamantados pierden menos tiempo de trabajo por cuidarlos cuando están enfermos. Darle pecho a su bebé es más barato que comprar leche de formula.

3. La leche humana existe para niños humanos. La leche materna está

diseñada específicamente para su bebé. La leche de su pecho cambia de composición de una semana a otra, día tras día, hora tras hora al darle pecho a su bebé. Estudios demuestran que los bebés prematuros, los niños que empiezan a gatear, y niños que ya caminan reciben versiones únicas de leche materna, balanceada con cantidades exactas de grasa, carbohidratos y proteína, satisfaciendo así las necesidades de cada bebé. La leche materna es diseñada específicamente para cada niño. Además, se va ajustando diariamente y durante el período que amamanta a su bebé.



4. Mejor para su bebé. Darle pecho a su bebé disminuye las probabilidades de alergias, asma, infecciones de oído, infecciones de las vías urinarias, la diabetes y el síndrome de muerte infantil súbita (por sus siglas en inglés, SIDS). La leche materna protege a los bebés contra la diarrea, y las infecciones respiratorias, desarrollo de ciertos cánceres infantiles y defectos oculares. Amamantar es bueno para el desarrollo de los dientes y la mandíbula del bebé. La leche materna contiene células que ayudan a combatir las bacterias que causa caries. La leche materna se digiere fácilmente. Además, los bebés que se alimentan de pecho tienen menos probabilidades de ser obesos al crecer, ya que la leche materna no produce grasas que se acumulen. Además, se ha demostrado que darle pecho a su bebé aumenta el coeficiente intelectual de su bebé.

5. Mejor para la madre. En los años previos a la menopausia, darle pecho por 6 – 24 meses disminuye el riesgo del desarrollo de cáncer de endometrio, cáncer de mama, cáncer del ovario, y la

osteoporosis.

6. Es conveniente. La leche natural siempre está preparada y disponible. Se produce al exigirla las 24 horas al día, 7 días a la semana, y está disponible convenientemente en dos sitios. No son necesarios los microondas ni los biberones. La leche materna siempre está a buena temperatura y cantidad exacta. Siempre está limpia y segura.



7. La leche materna es lo mejor de la naturaleza. Existen más de 200 ingredientes en la leche natural, de los cuales los científicos no han logrado identificar ni la mitad, esto significa que no pueden recrear la leche natural en una formula infantil. Además la leche materna nunca se ha tenido que devolver por causa de defectos de fábrica. No hay que preocuparse por cual marca escoger. La Academia Americana de Pediatría recomienda el amamantar a su bebé exclusivamente por lo menos por seis meses y continuar hasta por un año o más. Además es recomendada por la Asociación Americana de Dietética, la Organización Mundial de la Salud y *UNICEF*.

8. ¡Póngase en forma! Hay ciertas grasas que se acumulan en el cuerpo