Beneficios de Amamantar

Amamantar es la mejor manera y la más nutritiva de alimentar a su nuevo bebé – algo especial que puede hacer para su bebé y para usted.

Amamantar es mejor para su bebé

- La leche materna tiene todo lo que su bebé necesita para crecer y estar sano.
- La leche materna es fácil de digerir. Las deposiciones de su bebé serán suaves y fáciles de pasar.
- La leche materna protege a los bebés contra infecciones de oído, gripes, alergias, diarrea y estreñimiento. Su bebé se enfermará menos y tendrá que ir menos al doctor.
- Amamantar ayuda al desarrollo de la vista y del cerebro de los bebés.
- Los niños que son amamantados tienen menos posibilidades de tener diabetes o tener sobrepeso en años posteriores.
- Amamantar es muy bueno para establecer un vínculo de amor entre madre e hijo.

Amamantar es bueno para las madres

- Los bebés huelen dulce y los pañales no están tan olorosos.
- Amamantar ahorra tiempo. No hay que preparar biberones en la noche, así que todos duermen mejor.
- Amamantar le ayuda a bajar de peso.
- Amamantar disminuye el riesgo de cáncer mamario y ovárico, osteoporosis, diabetes y enfermedad del corazón.
- Las mujeres disfrutan amamantar. Las hormonas que su cuerpo produce mientras amamanta la ayudan a relajarse y a sentirse cerca de su bebé.
- Es más fácil llevar en viajes a los bebés que son amamantados. ¡Sólo tiene que coger los pañales y estará lista para irse!
- Amamantar ahorra dinero (no se gasta en fórmula o biberones, se gasta menos en cuentas del doctor y en medicinas).
- Las madres que reciben ayuda del WIC pueden recibir más comida durante el primer año mientras amamantan.

Amamantar es bueno para su familia

- Las familias de bebés que son amamantados son felices sabiendo que sus bebés están recibiendo el mejor alimento posible.
- Los padres y los demás son muy importantes. Ellos pueden:
  - √ Hablarle y cantarle al bebé para que se duerma
  - √ Bañar al bebé
  - √ Darle agua o un refrigerio a la madre mientras amamanta
  - √ Leer o contar cuentos
  - √ Ir a caminar con el bebé
  - √ Acurrucar al bebé durante las alimentaciones y en otras ocasiones.

¿Cuánto tiempo debo seguir amamantando? Es su decisión.

- El tiempo que lo amamante es bueno para usted y para su bebé.
- Puede amamantar a su bebé tanto tiempo como usted y su bebé lo deseen. Usted y su bebé se beneficiarán de amamantar aún después de que cumpla un año de edad.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda amamantar por un año o más.
- Entre más tiempo lo amamante, más fácil le será hacerlo.

Prepárese con anticipación para amamantar

- Infórmele a su médico o partera que quiere amamantar inmediatamente después de que dé a luz.
- Dígale a las enfermeras que NO le den chupones, biberones de agua o fórmula a su bebé en ningún momento.
- Haga que su bebé se quede con usted en su cuarto del hospital. Amamante seguido a su bebé y cuando él demuestre interés.
- Trate de tener un parto sin medicamentos (los medicamentos afectan a los bebés y los adormecen cuando están amamantando)

Amamantar es un regalo especial que sólo usted puede darle a su bebé.

10/02 IC# 141-1279
Si quisiera este documento en otra forma, como de letra grande, Braille o audio cassette, llame a 651.281.9900
Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.

MINNESOTA MDH DEPARTMENT of HEALTH
WIC Program
TDD: 651.215.8980
FAX: 651.215.8951
WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US