

NUTRICIÓN

por su
cuenta



LECCIÓN A TU PROPIO RITMO

La lactancia materna después de los primeros meses

¿Qué edad tiene su bebé?

¿Por cuánto tiempo ha amamantado a su bebé?

¡Felicítese! Al amamantar a su bebé le ha dado el comienzo más sano en la vida.

¿Sabía que amamantar por más de 6 meses puede ayudar a largo plazo a mejorar la salud y el bienestar de usted y de su bebé? ¡Es verdad! Amamantar le ofrece a su hijo amor, comodidad, protección y seguridad.

Primero, piense en un lugar que le guste visitar con frecuencia o en una actividad especial que le guste hacer mucho. Escriba su respuesta a continuación:

La alegría que usted siente al visitar ese lugar o al hacer esa actividad especial es la misma sensación que su bebé siente al lactar. Además, la leche materna le da a su bebé más inmunidad. WIC y otras organizaciones para la salud recomiendan amamantar por lo menos durante el primer año de vida de su bebé.

Luego, en las siguientes páginas ponga una marca al lado de los temas que describan sus preguntas o inquietudes acerca de amamantar a su bebé después de los primeros meses. Y luego hable con un consejero de lactancia sobre sus opciones.



☐ ¿Va a regresar al trabajo o a la escuela?

¿Sabía que puede extraerse la leche materna y guardarla? WIC tiene sacaleches disponibles, sin costo. Quizás pueda continuar amamantando a su bebé dándole el pecho si está con él y extrayéndose la leche si no están juntos. Los consejeros de WIC están disponibles para enseñarle a usar el sacaleches, guardar la leche materna y hablar con su empleador sobre la posibilidad de extraerse la leche en el trabajo.

☐ ¿Le están saliendo los dientes a su bebé?

Durante la dentición su bebé puede sentir dolor. La lactancia materna ayuda a consolar y calmar al bebé en estos momentos. No se preocupe; los bebés no pueden lactar activamente y morder al mismo tiempo. Su consejero de lactancia materna de WIC puede darle ideas para evitar que la muerda.

☐ ¿Le parece que su bebé está lactando todo el tiempo?

Un aumento repentino en la cantidad de tiempo que su bebé quiere lactar podría significar que está pasando por una etapa de crecimiento rápido. Durante estas etapas, es posible que el bebé tenga que lactar más a menudo. Si permite que su bebé lacte más a menudo, su suministro de leche aumentará para ajustarse a las necesidades del bebé. Sea paciente; la mayoría de bebés recuperan su horario normal de lactancia dentro de un par de días. Si su bebé tiene 6 meses, ya puede empezar a darle alimentos sólidos.

☐ ¿Le parece que su bebé no quiere lactar?

A veces algunos bebés hacen “huelgas de lactancia” o se niegan a lactar repentinamente. Las huelgas de lactancia antes de que su bebé cumpla un año no significan que esté listo para dejar de lactar. En la mayoría de los casos, hay algún otro problema, como la dentición o una enfermedad. Su consejero de lactancia de WIC puede darle más información sobre cómo lograr que su bebé siga lactando.



☐ **¿La apoyan su familia y sus amigos para continuar amamantando a su bebé?**

Recuerde a sus seres queridos que la lactancia materna es la opción más saludable para usted y el bebé. Es lo mejor que usted puede darle a su bebé. Todos los beneficios de la leche materna continúan mientras lo amamante. De hecho, algunos de los beneficios de la lactancia materna aumentan si amamanta por más tiempo.

☐ **¿Tiene que dejar de amamantar por una razón médica?**

¿Sabía que puede continuar amamantando después de una operación o cuando termine de tomar los medicamentos? Pídale a un consejero de lactancia materna de WIC más información sobre la lactancia materna y los medicamentos o la cirugía, y compártala con su doctor.

☐ **¿Tiene alguna pregunta sobre dejar de amamantar?**

Dejar de amamantar es un cambio grande para usted y su bebé, así que no se apresure. Usted y su bebé se ajustarán mejor si deja de amamantar poco a poco. Hable con un consejero de la lactancia materna; le dará ideas para reducir su suministro de leche sin problemas. Y lo más importante, durante este tiempo de cambios, dele a su bebé muchos más besos, abrazos y amor.

☐ **¿Qué otras preguntas tiene sobre la lactancia materna?**



1. Indique 2 cosas que haya aprendido hoy sobre la lactancia materna.

2. ¿Cómo apoya WIC su decisión de continuar amamantando?

3. ¿A quién puede llamar si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la lactancia materna?



This institution is an equal opportunity provider:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
Fax: (202) 690-7442; or Email: program.intake@usda.gov.



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Esta publicación, emitido por el OSDH, fue autorizado por Terry L. Cline, PhD, Comisionado de Salud, Secretaría de Salud y Servicios Humanos. 2,500 Copias fueron impresos por OU | University Printing Services a un costo de \$483.33. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en www.health.ok.gov. | September 2017 | 1721OWIC | ODH No. P1304A | © Texas Department of State Health Services.