

Apoyo durante su proceso de lactancia materna.



Beneficios:

La lactancia materna ayuda a que su bebé se sienta seguro, cálido, protegido y amado.

La leche materna está llena de nutrientes, vitaminas y minerales. Puede ayudar a proteger a su bebé contra algunas condiciones y enfermedades de corto y largo plazo.



Se necesita práctica:

Hay diferentes maneras de sostener a un bebé mientras lo alimenta. Si una manera de sostener a su bebé no funciona, pruebe con otra.



Puede amamantar mientras:

- Pasa tiempo con la familia
- Sale con amigos
- Pasa tiempo al aire libre



Pida ayuda:

Si le preocupa que no le baje la leche, hable con un consultor de lactancia o con su médico o enfermero.



Cuidarse es importante.

Coma sano,
Descanse,
Hidrátese.



Para obtener más información y recursos gratuitos sobre lactancia materna, visite www.mass.gov



The City of Worcester

Department of Health and Human Services
Division of Public Health

Apoyo durante su proceso después del parto.

Cuidarse es importante.

- Priorice el descanso.
- Pida ayuda.
- Duerma cuando pueda, la curación necesita energía.
- Comience con caminatas suaves y ejercicios de respiración.
- Céntrese en comidas ricas en proteínas, fibra, hierro y líquidos.



La alimentación es mejor:

La lactancia materna, la alimentación con fórmula o la alimentación mixta son opciones válidas. Lo más importante es que el bebé esté bien alimentado y que la madre goce de buena salud.



Pida ayuda

Esté atenta a las señales de alerta de la depresión posparto: ansiedad, tristeza persistente, pánico, desesperanza o sensación de desconexión con su cuerpo. Estas son tratables.

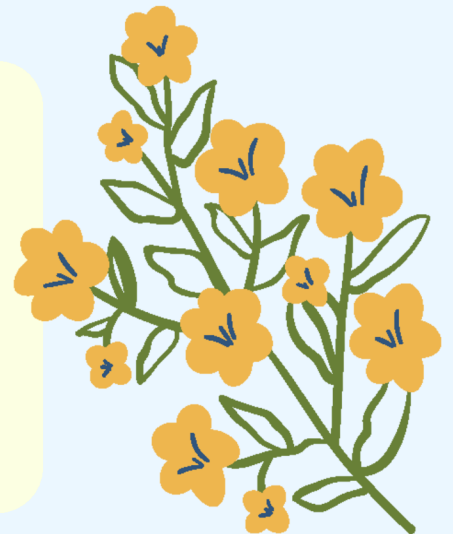
Puede amamantar mientras:

- Pasa tiempo con la familia
- Sale con amigos
- Pasa tiempo al aire libre



No está fallando:

el período después del parto implica un cambio físico y hormonal importante. Algunos días serán más fáciles que otros, y eso es completamente normal. Lograr pasar el día, alimentarse o ducharse ya son verdaderos logros.



Para obtener más información y recursos gratuitos sobre lactancia materna, visite www.mass.gov



The City of Worcester

Department of Health and Human Services
Division of Public Health