

OCUPADÍSIMA

YO DOY PECHO A MI BEBÉ SEGÚN MI HORARIO



leche en el refrigerador hasta que termines tus labores. Tendrás la recompensa de ver lo feliz que se pone tu bebé al verte regresar.

Busca el apoyo cariñoso de las personas que están cerca.



¿Vale la pena dar pecho si una tiene un horario complicado? Sólo pregúntale a las mujeres con horarios complicados como tú, que hayan dado pecho. Te contarán tanto de los beneficios para la salud (menos malestares estomacales, alergias y enfermedades), como de cuán cerca se sienten de sus bebés, aunque no hayan podido estar con ellos todo el tiempo. Si esas mujeres fueron afortunadas, también te contarán del apoyo cariñoso que recibieron de familiares y amigos. Trata de ver cómo puedes darle pecho a tu bebé y cumplir con tu horario. Te sentirás muy orgullosa.



Para información, llame WIC

Auspiciado por el Departamento de Agricultura, Alimentos y Servicios de Nutrición de los Estados Unidos. Desarrollado por Best Start, Inc.



El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, origen nacional, género, religión, edad, impedimentos, credo político, orientación sexual, estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas.) Personas con impedimentos que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información acerca de los programas (Braille, tipografía agrandada, cintas de audio, etc.) deben de ponerse en contacto con el Centro TARGET de USDA, llamando al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410, o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.





Sí, las mamás que están ocupadas fuera del hogar pueden seguir dando pecho a su bebé. Veamos cómo.

Como muchas mamás de hoy, tal vez tengas muchas obligaciones fuera del hogar. Aun así, puedes darle pecho a tu bebé y disfrutar de todos los beneficios. Por ejemplo, los momentos de paz y amorosa unión que comparten ustedes dos. La buena alimentación. Menos enfermedades y alergias. Los sentimientos especiales que se generan entre los que están en tu compañía. Con un poco de esfuerzo adicional, puedes darle pecho a tu bebé de acuerdo a tu horario.

No pierdas esta oportunidad única. Trata de darle pecho a tu bebé aunque no estés segura de poder seguir haciéndolo.

Lo primero que tienes que hacer es intentarlo. Trata de darle pecho al bebé aunque sepas que sólo cuentas con un par de semanas para estar en casa. Muchas mujeres con horarios complicados ni siquiera lo intentan. Otras veces, dejan de hacerlo después de unos días, justo antes de que se vuelva más fácil, natural y verdaderamente especial. Estos primeros días y semanas son muy importantes en la vida de tu bebé. Puedes intentar lo siguiente:



Dale pecho a tu bebé por unas 2 a 4 semanas antes de darle ningún tipo de botella.

Aunque las botellas y chupones o mamaderas se pueden usar más tarde, trata de evitarlos al principio. Pueden causar confusión al bebé y esto hace más difícil que se

acostumbre al pecho. Durante las primeras semanas, dale pecho de 8 a 12 veces cada 24 horas. Esto te ayuda a que produzcas más leche. Tú sabes si el bebé está recibiendo suficiente leche si: moja de 6 a 8 pañales diarios, defeca 2 veces al día excreciones blandas, no se pone muy inquieto justo después de darle pecho y está ganando peso. No te preocupes porque tu bebé se malcrie al darle pecho. Al darle pecho el bebé se siente querido y protegido.



Aprende a “sacarte” la leche tú misma. Es más fácil de lo que piensas.

Puedas alimentar a tu bebé con leche materna aun cuando no estés con él. Pídele a un profesional de la salud o consejera de alimentación que te ayude a aprender cómo “sacarte” la leche con tu mano o con una bomba de leche. El o ella pueden demostrarte cómo guardar tu leche en botellas y cómo seguir produciendo leche.

No le des tú la botella al bebé. Deja que se la dé la persona que lo cuida.

Tu bebé está acostumbrado al pecho cuando está contigo. Es mejor que tome en botella o taza cuando se la da otra persona. Esta persona puede ser, por ejemplo, el papá, uno de los abuelos o abuelas, una niñera o la persona que lo cuida. Asegúrate de darle el pecho al bebé justo antes de salir y tan pronto llegues, en lo que sea posible. Cuando salgas, trata de sacarte tu leche a mano o con una bomba cada 263 horas mientras estés separada de tu bebé. Si vas al trabajo o a la escuela, pregunta si te dejan guardar tu

