



# CUENTAN CONTIGO

APOYA CON TU AMOR A UNA MADRE QUE DA PECHO



Las madres pueden sentirse más cerca de su bebé y se recuperan más rápido del embarazo.

Dar pecho después del nacimiento del bebé ayuda a la normalización del útero. Te ayuda a quemar calorías y perder peso. Lo mejor es que, cuando das pecho, una hormona especial te ayuda a relajarte. Esto facilita que te sientas más unida a tu bebé. Cuando le das pecho a tu bebé, sientes el orgullo de hacer algo muy beneficioso para tu bebé y para ti.



**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.





# ¿Por qué el momento de dar pecho es especial para todos?



Muchas personas piensan que dar pecho es un asunto entre una madre y su bebé. En realidad es un momento especial para todos. Dar pecho es motivo de orgullo para mamá, papá, los abuelos y la familia entera. Todos se pueden sentir orgullosos de ser parte de la vida del recién nacido. Veamos cómo es posible.



Con la ayuda cariñosa de todos, es más fácil aprender a dar pecho.

Dar pecho es algo natural. También es natural sentirse insegura al principio. Nunca lo has hecho antes. ¿Cómo sabes si lo puedes lograr o no? Tómallo con calma. Casi todas las mujeres pueden dar pecho. No importa tu edad ni lo que comas. Nada tiene que ver el tamaño de tus pechos ni cuán tranquila te sientas al principio. Sólo recuerda: da pecho con frecuencia, evita las botellas, chupones o mamaderas y coloca al bebé en una posición cómoda para ambos. A veces es bueno hacer preguntas, asistir a clases especiales o leer acerca del tema. Si tienes dudas o preguntas sobre cómo dar pecho correctamente, busca ayuda. Te darás cuenta de que bien puedes dar pecho con un poco de apoyo y mucho amor.



Los papás, los abuelos y las amistades pueden brindar su apoyo con mucho amor.

Las madres primerizas que dan pecho tal vez necesiten un poco de apoyo moral, de ayuda con el cuidado del bebé y con los quehaceres domésticos. El papá y los otros miembros de la familia necesitan saber que ellos también son importantes en el cuidado del recién nacido. Cuando la mamá no está en casa, ellos pueden acurrucarlo, bañarlo, cambiarle el pañal o alimentarlo. La familia debe demostrarle a la mamá cuán orgullosos están de ella. Este es un tiempo pasajero pero muy importante en la vida del bebé. Con la ayuda amorosa de todos, puede ser una etapa muy especial.

Los bebés reciben el mejor alimento para su salud y felicidad.



¿Cuán buena es la leche materna? Las investigaciones lo demuestran una y otra vez. La leche materna ayuda al crecimiento del cerebro de tu bebé y es más fácil de digerir, causando menos trastornos estomacales. Los bebés no se enferman con tanta frecuencia, sufren menos de alergias, caries dentales, dolor de oídos y no tienen problemas con su peso. En otras palabras, la leche materna es el alimento perfecto para tu bebé.

