

Amamantar

Amamantar es beneficioso para el hijo y para la madre. Algunos de los beneficios para el hijo son los siguientes:

- La leche materna contiene todos los nutrientes esenciales que el bebé necesita hasta los seis meses.
- Proporciona suficiente hidratación hasta que el bebé tiene seis meses.
- Contribuye a que el cerebro se desarrolle de manera sana.



¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR A AMAMANTAR?

- Comience a amamantar tras la primera hora posterior al nacimiento.
- Esa primera leche protege al bebé contra las enfermedades contagiosas.
- Tenga en cuenta que cada caso es único y no siempre marcha a la perfección para todas las madres.
- Amamantar es un proceso que se aprende. Puede llevar algún tiempo que usted y el bebé se adapten.



¿POR CUÁNTO TIEMPO DEBO AMAMANTAR?

- Si es posible, amamante al bebé al menos durante el primer año de vida. Continuar hasta que el hijo cumpla dos años brinda beneficios adicionales a la salud.



¿DEBO DAR AGUA AL BEBÉ SI ES MENOR DE SEIS MESES?

- No. Agregar agua antes de esa edad aumenta el riesgo de diarrea y desnutrición.



¿CUÁNDO DEBO COMENZAR A DAR OTROS ALIMENTOS AL BEBÉ, APARTE DE LA LECHE MATERNA?

- A partir de los seis meses, se deben agregar otros alimentos.
- Si es posible, durante los primeros seis meses el bebé solo debe consumir leche materna.



¿QUÉ PUEDO HACER SI NO PUEDO AMAMANTAR AL BEBÉ?

- Si no le es posible amamantar al bebé, hay otras formas de establecer un vínculo afectivo con el bebé y de nutrirlo.
- Aunque no contiene todos los beneficios de la leche materna, la fórmula para bebés se puede utilizar como sustituto, cuando sea necesario.
- Prepárela con agua potable limpia y siga las instrucciones del empaque.
- Consulte al profesional médico o al farmacéutico.



¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE QUE EL BEBÉ SE AMAMANTA BIEN?

- Puede ver y oír al bebé tragando.
- El bebé succiona a un ritmo constante.
- Los brazos y las manos del bebé están relajados.
- Los pañales se mojan con regularidad.
- Las heces pasan de un color marrón [café] oscuro a marrón claro para el tercer día.

