

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA LACTANCIA

La lactancia es muy saludable para usted y su bebé. La leche materna es el único alimento que su bebé necesitará durante los primeros 6 meses de vida. Trate de amamantar a su bebé durante al menos 12 meses.

Amamantar es natural, pero no siempre es sencillo. La mayoría de las madres necesitan un poco de ayuda al principio. Hable con su médico si tiene problemas para comenzar.

Beneficios de la lactancia

La lactancia es una excelente forma de desarrollar un vínculo con su bebé. Es una oportunidad para estar cerca y empezar a conocerse.

Beneficios para el bebé:

La leche materna:

- Tiene la cantidad exacta de proteína, grasa, azúcar y agua para ayudar al crecimiento de su bebé.
- Ayuda a proteger a su bebé de infecciones y enfermedades.
- Es más fácil de digerir que la fórmula.
- Disminuye el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (*Sudden Infant Death Syndrome, SIDS*).
- Puede proteger contra el sobrepeso y la obesidad.

Beneficios para la madre:

- La leche materna es gratuita y le permite ahorrar dinero.
- Le ayuda a perder el peso que subió durante el embarazo.
- Puede ayudar a disminuir el riesgo de diabetes y de algunos tipos de cáncer.

Cómo superar los retos

Es posible que esté preocupada porque no produce suficiente leche. Cuanto más amamante a su bebé, más leche producirá su cuerpo. Puede extraerse leche materna y guardarla para que otras personas puedan alimentar al bebé cuando usted no esté. La mayoría de las mujeres pueden enfrentar cualquier clase de problema.

Si siente que necesita más ayuda, **hable con su médico.**



Recursos

El programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (*Women, Infant and Children, WIC*) ofrece apoyo para la lactancia y comidas saludables para mujeres y niños de hasta 5 años. **Para obtener más información, llame al 1-888-942-2229.**

O visite www.breastfeedla.org.

**Para solicitar información en su idioma o en otro formato,
llame a L.A. Care Health Plan al 1-888-839-9909 o TTY al 711.**