

Los Papás Si Importan



¿Vale lo que yo pienso?

¿Sabía usted que las ideas de un Papá sobre la lactancia es uno de los factores mas importantes que determina si su bebé será o no será amamantado? Es muy importante que su bebé sea amamantado por su mamá. Tome una clase con ella sobre como ayudar a su familia mantenerse saludable con la leche materna. Usted aprenderá que **si su bebé no es amamantado:**

- Se duplica la probabilidad de padecer infecciones del oído
- Más probabilidad a ser hospitalizado con infecciones respiratorias (3.6 veces más)
- Más propenso a enfermedades del estómago y diarrea (2.8 veces más)
- Más propenso a ser obeso (1.3 veces más)
- Más propenso a tener diabetes (1.6 veces más)
- Duplica la probabilidad de SMIS (Síndrome de Muerte Infantil Súbita)

¡Amamantar ayuda también a mantener a mamá saludable!

- Menos probabilidad de adquirir cáncer de mama
- Menos probabilidad de adquirir cáncer ovárico
- Pierde más peso
- Menos probabilidad de desarrollar diabetes a la larga & reduce la depresión después del parto

En el Hospital

- Ayude a su bebé a tener contacto de piel a piel en cuanto nace. Si nació por cesárea, los papás deben abrazar a sus bebés de piel a piel hasta que mamá pueda hacerlo. ¡El vinculo emocional también empieza al nacer para usted!
- Asegure que medicamentos y procedimientos sean retrasados hasta después que el bebé sea amamantado por primera vez (a menos que existan problemas médicos)
- Quédese en el cuarto, quédese a ayudar y mantenga las visitas a un mínimo para que ella pueda descansar y amamantar sin limite
- Sea usted el apoyo para mamá cuando ella tenga dificultades; pida ayuda, dígame que si puede hacerlo. Déjela descansar cuidando al bebé para que ella tome una ducha o duerma, pero no dándole biberón al bebé.

En Casa

A su bebé le gustara estar cerca de usted y de mamá. Abraze de piel a piel, anime a que se le de comer al bebé cuando el/ella pida (no cuando indique el reloj o el horario) y busque ayuda si es que ella esta adolorida o preocupada. Sacarse la leche materna o usar el biberón demasiado temprano puede hacer mas difícil el amamantar. Trate de ayudar diciéndole que tan orgulloso esta de ella, ayudando con los otros niños o con quehaceres del hogar y permítale descansar. Cambie a su bebé, haga eructar a su bebé, abraze a su bebé cuando duerme y recuerde que todo se le facilitara poco a poco. Busquen juntos un grupo de apoyo o una consultora de lactancia para que les ayude.

Antes y Después del Bebé
Merced B.E.S.T.
Emily Lindsey, BSPsy, IBCLC
www.beforeandafterbaby.org
(209) 384-2229



Patrocinado por



