

## Recursos sobre la lactancia materna

**BabyGooRoo.com:** Información sobre la lactancia materna y la alimentación infantil para padres y profesionales.

**BreastfeedingInCombatBoots.com:** Información creada especialmente para ayudar a madres militares lactantes.

**BreastfeedingPartners.org:** Al seleccionar “Work & School” (Trabajo y escuela) y luego “Making It Work Toolkit” (Kit de herramientas para lograrlo), ingresará a un recurso en línea para las madres lactantes que deben regresar al trabajo o la escuela. Este kit de herramientas está diseñado para ayudar a las madres lactantes y para ofrecer herramientas e información a empresas y familias.

**CDC.gov/Breastfeeding:** Información sobre la lactancia materna para padres y profesionales.

**Health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/breastfeeding:** Sitio web sobre la lactancia materna del WIC (Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños) del Estado de Nueva York, donde se incluyen recursos del NYS Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) para ayudar a las madres a cumplir sus objetivos relacionados con la lactancia materna.

**Health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/breastfeeding/back\_to\_work\_moms:** Información para ayudar a las madres a regresar al trabajo y leyes actuales para las madres que amamantan en espacios públicos.

**ILCA.org:** International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Asesores en Lactancia). Busque un asesor en lactancia en su zona y obtenga otros recursos útiles.

**KellyMom.com:** Información sobre la lactancia materna y enlaces de Internet para madres.

**WICBreastfeeding.fns.usda.gov:** Recursos del United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos) para ayudar a las madres lactantes. Los temas incluyen los beneficios de la lactancia materna, suministros para la lactancia materna, señales de hambre del bebé, aspectos básicos de la sala de partos, distintas formas de sostener al bebé para alimentarlo y fases de la leche materna.

**WomensHealth.gov/breastfeeding:** Preguntas y respuestas sobre la lactancia materna de la Office on Women’s Health (Oficina para la Salud de la Mujer) del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos).

**WorkAndPump.com:** Información sobre la lactancia materna para madres trabajadoras.

**YouTube.com/user/cobfcvideos:** Tres videos sobre madres, empleadores y lugares de trabajo aptos para la lactancia materna, los cuales fueron desarrollados por la Colorado Breastfeeding Coalition (Coalición de Lactancia Materna de Colorado).



**WIC  
Program**

# Los primeros meses de mi bebé y después: lista de verificación

Mi objetivo es alimentar a mi bebé con leche materna durante \_\_\_\_ meses.





Sepa lo que sucederá cuando alimente a su bebé. Sepa dónde encontrar apoyo.

**Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito**



**Señales de que la alimentación es correcta y de que estoy produciendo suficiente leche:**

- Mi bebé mama al menos entre 8 y 12 veces cada 24 horas.
- Mi bebé ensucia 3 o 4 pañales y moja entre 6 y 8 pañales por día.
- Escucho a mi bebé engullir o tragar durante las tomas.
- Cuando mi bebé se prende al pecho, no me duelen los pezones.
- Mi bebé solo toma leche materna (no toma agua, agua azucarada ni leche de fórmula).



**Consultaré al médico de mi bebé o al asesor en lactancia si:**

- Mi bebé se irrita cuando mama y no parece estar satisfecho después de la mayoría de las tomas.
- Mi bebé no mama al menos 8 veces cada 24 horas.
- Me duelen los pezones durante las tomas, incluso después de que el bebé se prende al pecho.
- No escucho a mi bebé engullir o tragar durante las tomas, o no me doy cuenta.
- Creo que no produzco suficiente leche.
- Creo que mi bebé no aumenta de peso.

**¡No espere! Apenas sienta que su bebé o usted necesitan ayuda, llame al médico de su bebé o al asesor en lactancia.**

## 1. CONOCER A MI BEBÉ Cómo comunicarse entre sí

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Hora de nacimiento: \_\_\_\_\_

Peso al nacer: \_\_\_\_\_ Peso al momento del alta: \_\_\_\_\_

Peso del bebé en el control médico 2 días después del alta: \_\_\_\_\_  
(Es normal que baje hasta un 7 por ciento del peso después del nacimiento).

Peso en la segunda semana de vida del bebé: \_\_\_\_\_  
(El bebé debe recuperar el peso que tuvo al nacer en un plazo de 10 a 14 días).

- Sé que puedo aprender los hábitos de llanto, alimentación, orina, defecación y sueño de mi bebé.
- Estoy preparada para algunos desafíos y entiendo que todo se volverá más fácil a medida que mi bebé crezca.

## 2. LOS PRÓXIMOS MESES Continuar progresando con su bebé

- Sé que el WIC puede entregarme un sacaleches y enseñarme a extraer, juntar y guardar la leche para cuando yo no esté con mi bebé.
- Le pediré a mi empleador que me dé su apoyo para continuar con la lactancia materna.
- Elegiré a un proveedor de atención infantil que entienda y me dé su apoyo en cuanto a cómo alimento a mi bebé.
- Practicaré formas de amamantar en espacios públicos para sentirme cómoda a la hora de alimentar a mi bebé frente a otras personas.
- Le daré alimentos sólidos a partir de los 6 meses de vida.