

# Información para Familias Nuevas



## *La Lactancia empieza antes del nacimiento*

### **Reúna a su equipo de lactancia:**

Todo nuevo padre o madre lactante necesita ayuda. Antes de que nazca el bebé, identifique a las personas que podrán ayudarle.

- ✓ Amigos que han sido padres lactantes
- ✓ Familiares
- ✓ Médico obstetra o Matrona
- ✓ Pediatra
- ✓ Consultora de lactancia
- ✓ Consultor WIC
- ✓ Visitantes a su hogar

### **Aprenda sobre lactancia**

- ✓ Lea un libro o folleto sobre lactancia
- ✓ Participe en una clase sobre lactancia
- ✓ Pregunte sobre cosas que ha escuchado sobre las cuales tenga dudas o no esté seguro(a) que sean verdad
- ✓ Aprenda sobre la Iniciativa de Hospitales Amigos de los Bebés y como le pueden ayudar con su lactancia
- ✓ Acceda a folletos sobre recursos de ayuda adicionales  
<https://www.lactationtraining.com/resources/handouts-parents>

### **Puntos Clave**

- ✓ Sostenga a su bebé en contacto piel a piel inmediatamente después de nacer hasta que termine de alimentarlo por primera vez
- ✓ Retrase procedimientos comunes (toma de peso, tratamientos para los ojos, suministro de vitamina K) hasta haber terminado con la primera alimentación
- ✓ Mantenga al bebé con usted en la habitación del hospital en todo momento y durante todo el día y toda la noche
- ✓ Alimente a su bebé apenas muestre señales de hambre. Aliméntelo todas las veces que muestre señales de hambre (unas 8 a 12 veces al día, cada 24 horas)
- ✓ Planifique momentos de tranquilidad para usted durante su estadía en el hospital, sin recibir visitas
- ✓ No use chupetes o chupones, ofrézcale el pecho al bebé si se muestra fastidiado/intranquilo o si quiere comer
- ✓ No le dé al bebé alimentación suplementaria con biberón a menos que su doctor se lo indique por razones médicas
- ✓ No acepte muestras de formula u otros elementos que puedan distraerla de la lactancia

