



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 necesita 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 empezar.

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 infantil súbita (*Sudden Infant Death Syndrome, SIDS*).
- Brinda protección contra el sobrepeso y la obesidad.

Beneficios para la madre:

- La leche materna es gratuita y la ayuda a ahorrar dinero.
- La ayuda a perder el peso que subió durante el embarazo.
- Ayuda a disminuir el riesgo de diabetes y 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 y guardarla para que otros puedan alimentar a su 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, comuníquese con su programa local de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (*Women, Infant and Children, WIC*) o visite www.breastfeedla.org.

Recursos

El Programa 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**.

Para solicitar información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care al **1.888.839.9909** o TTY al **711**.