



La lactancia exclusiva es cuando su bebé solo se alimenta con su leche, siendo ésta la forma más saludable de alimentarlo.

Lactancia Exitosa – Prepárese

Aprenda todo lo que pueda sobre la lactancia

Cuanto más aprenda sobre la lactancia antes de tener a su bebé, más preparada estará para superar cualquier desafío y ¡para celebrar sus éxitos! Tome una clase sobre la lactancia, asista a un grupo de apoyo, lea libros, vea videos, y haga preguntas.

Llame al número de teléfono que está en su tarjeta de seguro médico para saber qué servicios y equipos para lactar (como un extractor de leche) paga su seguro médico.

Plan para la lactancia exclusiva

La lactancia exclusiva es cuando su bebé solo se alimenta con su leche, siendo ésta la forma más saludable de alimentarlo. Mientras más amamanta, más leche produce su cuerpo. Si usa leche para bebés, especialmente en las primeras semanas después del nacimiento, su cuerpo producirá menos leche. Para obtener todos los beneficios de salud de la lactancia materna tanto para usted como para su bebé, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia exclusiva hasta que su bebé tenga 6 meses.

Calostro es todo lo que su bebé necesita: confíe en su cuerpo

El calostro es la leche que su cuerpo produce los primeros días después del nacimiento de su bebé. Por lo general, es espeso, pegajoso y de color claro a amarillo. El calostro protege los órganos internos de su bebé y ayuda a prevenir alergias y enfermedades. Su calostro protege tanto que actúa como la primera inmunización de su bebé.

Cuando nazca su bebé, su cuerpo producirá cantidades muy pequeñas de calostro porque el estómago del bebé es pequeño. A medida que su bebé crece, el estómago de su bebé se va agrandando y usted produce más leche.

