

AMAMANTAR ES MÁS FÁCIL

CUANDO TODOS SE OFRECEN A PRESTAR APOYO A LAS MADRES.



¿EN QUÉ MOMENTO DEBO AMAMANTAR A MI BEBÉ Y DURANTE CUÁNTO TIEMPO?

No dé al bebé otros sólidos o líquidos durante los 6 primeros meses.

Empiece durante la hora posterior al alumbramiento.

Mantenga la lactancia materna al menos hasta los 2 años.



LOS BEBÉS LLORAN POR:

Soledad

Miedo

Tristeza

Frío

Frustración

Calor

Dolor de vientre

Hambre

Incomodidad



¿QUIÉN PUEDE AYUDARME CON LA LACTANCIA?

Recibir asesoramiento sobre la lactancia materna ayuda a las madres a encontrar soluciones a las dificultades que puedan tener al amamantar.

Las madres necesitan asesoramiento periódico hasta que el bebé cumpla 2 años.



SE PUEDE SABER SI EL BEBÉ TIENE HAMBRE SI:



Gira o mueve la cabeza de un lado a otro y abre la boca.



Se retuerce y aprieta los puños.



Se lleva las manos a la cara o se muerde los dedos.



Se lame los labios, abre y cierra la boca o hace chasquidos



¡Ay! ¡Demasiado tarde!



CON QUÉ FRECUENCIA DEBO AMAMANTAR A MI BEBÉ

Tanto como lo necesite. ¡Quién marca el tiempo es el bebé!

