

Dé leche materna a su bebé

La leche materna es el mejor alimento para el bebé; tiene todos los nutrientes que los bebés necesitan para crecer.

Amamantar al bebé es bueno para:

- ▶ El bebé porque lo protege de infecciones, diarrea, alergias y cólicos.
- ▶ La madre porque le ayuda a perder peso y recuperar su figura. También ayuda a desarrollar una mejor relación entre la madre y el bebé. El amamantar al bebé puede proteger a la madre contra el cáncer de los senos.

***¡La leche
materna es el
mejor regalo
que una
madre puede
dar a sus
hijos!***



Los Bebés Crecen más Saludables con Leche Materna

Parece que los niños alimentados con leche materna tienen menos riesgo de enfermarse con diabetes y algunos tipos de cáncer.

Cuando usted está cansada, nerviosa o disgustada, su leche no se seca, no cambia, ni le hace daño a su bebé. Cálmese, descanse por un momento, y vuélvase a dar el pecho a su bebé. La leche se produce mientras el bebé mama. Por esto cuantas más veces ponga su bebé al pecho, más leche producirá.

Algunas veces la leche materna puede parecer amarilla, azul o aguada; esto es normal. La leche materna es más clara que otras leches; no tiene el mismo color que la leche de vaca o las fórmulas.

Si es posible, déle pecho a su bebé durante el primer año de vida. No le dé otra leche o líquidos al bebé durante los primeros 6 a 12 meses, a menos que su médico recomiende que también le dé a su bebé fórmula.

No fume ni tome bebidas alcohólicas o use drogas. Si necesita medicinas, consulte con su médico para que le recete las que no afectan su leche.

Paula Fitch, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en:

<http://extensionespanol.net>

PUVM17s

12/02 rev.