

BOLETÍN INFORMATIVO SOBRE LACTANCIA MATERNA

DICIEMBRE - NÚMERO 3

¡Bienvenido a nuestro boletín trimestral!

La lactancia materna ofrece a los bebés un comienzo saludable en la vida, proporcionándoles nutrición y anticuerpos adicionales. La lactancia materna puede reducir los riesgos de cáncer de mama y de ovario.

¡Conozca a nuestras consejeras de lactancia materna!



**Condado de Morgan
McCurry Branch:
517-279-9561 extensión 121
Llamada o mensaje de
texto fuera de horario: 517-
617-2252**



**Amey Little Hillsdale
County: 517-437-7395 ext.
330 Llamada o mensaje
de texto fuera del horario
laboral: 517-617-5585**

¡Conozca a nuestra nueva consejera de lactancia materna para el condado de St. Joseph!



April Nordahl es madre de cuatro hijos maravillosos. Fue ama de casa durante 15 años y recientemente se reincorporó a la fuerza laboral. Siempre le ha apasionado la concienciación sobre la lactancia materna y ayudar a los demás. Está deseando realizar un trabajo significativo.

269-243-2161 ext. 223 Llamada o mensaje de texto fuera del horario laboral: 517-617-5585

Todas las mamás pueden utilizar nuestros consejeros de lactancia materna. NO es necesario estar registrado en WIC.

Mito: Amamantar en público requiere que el pecho esté expuesto.

Realidad: La lactancia materna discreta se puede realizar en cualquier lugar. La madre lactante puede usar ropa que ofrezca un fácil acceso, usar una manta de lactancia o amamantar cuando el bebé está en un portabebés.

Enfermería discreta:

Muchas madres se sienten orgullosas de amamantar a sus bebés, pero a menudo les preocupa cómo hacerlo en privado cuando están en público. Mantener el pudor no significa quedarse en casa o recurrir al baño. La lactancia materna discreta en público se puede lograr con la vestimenta adecuada.

- Se pueden comprar blusas, vestidos o camisas especiales para amamantar que tengan aberturas y paneles ocultos, o se puede optar por adaptar la ropa existente. Usar un sujetador de lactancia que se pueda subir o desabrochar fácilmente con una mano puede ser útil para amamantar discretamente.
- La superposición de prendas permite aplicar la técnica de "una arriba, una abajo", en la que se levanta la capa exterior mientras se baja la capa interior. En las primeras semanas, lograr un agarre adecuado puede resultar complicado, ya que tanto la madre como el bebé están aprendiendo, pero el proceso se volverá más natural con el tiempo.
- Llevar un chal o una manta pequeña puede servir para cubrir al bebé y las zonas expuestas del abdomen. Es importante tener en cuenta que algunos bebés pueden resistirse a que les cubran la cabeza, por lo que pueden quitar la manta inesperadamente.
- Un portabebés puede ser una gran herramienta. Sin embargo, dominar las técnicas de lactancia con un portabebés requiere prestar mucha atención a las instrucciones del fabricante para garantizar una posición segura. Después de amamantar, se recomienda a las mamás que coloquen al bebé en posición vertical para promover la seguridad y ayudar a la digestión.

Con la práctica, la lactancia discreta se vuelve cada vez más manejable, ya que es una habilidad que se puede desarrollar. Antes de amamantar en un entorno público por primera vez, practicar frente a un espejo puede ayudarla a sentirse más cómoda.

Enfermería en fiestas navideñas

Para muchas familias, reunirse con familiares y amigos para celebrar las fiestas es un momento importante de sus vidas. La llegada de un nuevo bebé genera emoción, ya que brinda la oportunidad de presentar al nuevo miembro de la familia.

Cuando asista a reuniones grandes o visite a familiares, es importante no sentirse presionada a pasar a su bebé de mano en mano o a posponer las tomas simplemente para adaptarse a la incomodidad de los demás con la lactancia materna. Es útil comunicar su nivel de comodidad con respecto a sus hijos y sus necesidades. Tomarse un momento para retirarse a otra habitación, permitir que su hijo esté en brazos de usted o brindarle una sesión de lactancia relajante puede ayudar a prevenir la angustia. Informe a sus amigos y familiares que valora su relación de lactancia materna y, si desean ayudar, considere asignarles una tarea que no esté relacionada con el bebé. Si se ofrecen a alimentar al bebé, puede responder: "Gracias, pero estoy amamantando". Si alguien pregunta si todavía está amamantando, puede responder: "Sí, ¿no es maravilloso?". En respuesta a preguntas sobre la duración de su sesión de lactancia, puede decir: "Probablemente unos 15 minutos más de este lado" o "Te avisaré cuando termine". Estas afirmaciones ayudan a evitar ejercer una presión innecesaria sobre usted por permitir que otros disminuyan su disfrute de las vacaciones.



Alimentos para una producción de leche saludable:

El hambre durante la lactancia materna no es ninguna broma. Se calcula que la lactancia materna quema 500 calorías adicionales al día. Lo que comemos es el combustible que ayuda a nuestro cuerpo a seguir produciendo leche, por lo que tener una dieta equilibrada y centrarse en alimentos ricos en nutrientes es una excelente manera de garantizar que su cuerpo y el de su bebé obtengan las calorías y vitaminas necesarias.

A continuación se muestran algunos alimentos que son excelentes para la producción de leche:

- **Proteínas:** Carnes magras, aves, pescado con bajo contenido de mercurio como camarones o salmón, tofu, huevos, frijoles y lentejas.
- **Granos integrales:** avena, arroz integral, quinua, cereales integrales.
- pan de trigo, pasta, cereales y avena.
- **Grasas saludables:** aguacate, nueces y aceite de oliva
- **Frutas y verduras:** Arándanos, naranjas, albaricoques, zanahorias, batatas y espárragos.



SUPERFOODS FOR BREASTFEEDING



¡Queremos saber de usted!

Haga clic aquí para enviar una pregunta o tema que se responderá en la próxima edición

RECURSOS ÚTILES:

Centro de Riesgo Infantil: 1-806-352-2519 (9 a. m. a 5 p. m.)

**Línea directa nacional de lactancia materna
1-800-994-9662 (inglés y español)**

Para obtener recursos adicionales sobre la lactancia materna, visite: <https://linktr.ee/BHSJCHA>