



Aprende más:

www.swohio-bc.org/en-espanol

Amamantando... ¡Tu Si Puedes!

La lactancia va bien cuando...

- Su bebe come de 8 a 12 veces por día y noche (el reloj nomas es un guía – Observe a su bebe)
- Al principio de una comida su bebe traga con cada succión, rápidamente en sucesos.
- Usted puede notar
 - Que se siente dormilenta o relajada, y con sed cuando esta amamantando
 - Cólicos en el útero durante o después de amamantar por los primeros días
 - Sus pechos se sienten mas suaves después de amamantar

Este video de 6 minutos “¿Esta tomando su bebe suficiente leche?” demuestra como saber si su bebe esta amamantando bien- tiny.cc/videosuficienteleche



- La succión de su bebe se siente como un jalón fuerte, pero no dolor como un pellizco o mordida
 - Los pezones no están agrietados o sangrando
 - Enseñe a su bebe como hacer la lactancia fácil con un buen enganche.

Este video de 10 minutos demuestra como obtener un enganche que hace las comidas fácil para su bebe y mas agusto para usted- tiny.cc/videoprendaalseno



Hable para ayuda con amamantar si su bebe...

- Tiene la boca seca por dentro
- No tiene suficientes pañales mojados o sucios – vea – tiny.cc/suficientelechegrafico
- Las popos no aparecen amarillos con puntitos blancos para el día 5 después de nacer su bebe
- La parte blanca del los ojos aparece amarilla (ictericia)
- No despierta para comer 8 veces al día y noche
- Esta muy necio y no se puede calmar, inquieto, o dormilento y no puede comer
- Esta perdiendo peso después del quinto día después de nacer o pesa menos de su peso al nacer a las 2 semanas de nacido

O si sus...

- Pezones están adoloridos cuando amamante, agrietados, o sangrando
- Sus pechos definitivamente no se sienten mas llenos para el día 4 de parto
- Sus pechos se sienten casi llenos después de amamantar

Siempre hable al doctor de su bebe si usted esta preocupada sobre como esta comiendo.

¿Dónde puedo encontrar información sobre la lactancia?

Videos

- La lactancia materna en las primeras horas
tiny.cc/videoprimeralimento
- Cómo extraer leche materna
tiny.cc/manolechematerna
- Videos de WIC
tiny.cc/WICvideos
- Como hacer un sostén para sacarse leche
tiny.cc/videocomosostener

Sitios de confianza en el internet

- Cincinnati Children's
cincinnatichildrens.org/bf-resources
- American Academy of Pediatrics- Desarrollado por pediatras. Respaldo por los padres-
tiny.cc/lechematernaAAP
- Oficina para la Salud de la Mujer
espanol.womenshealth.gov/breastfeeding
también:
- tiny.cc/lactanciamaternaenlosUSA
 - tiny.cc/desafiosfrecuentes
 - tiny.cc/lechematernatrabajo

Consejos por teléfono gratis

Ohio Department of Health
Breastfeeding Hotline-
Línea directa de lactancia
disponible 24/7 sin costo.
Traductoras disponibles:
888-588-3423

Llame a la Línea de Ayuda de
OWH: **800-994-9662** de Lunes
a Viernes, de 9 a.m. a 6 p.m. ET

¿Necesita un Saca-Leche? Hable con su aseguranza (seguro) o con un proveedor de saca-leches. Aquí se encuentra una lista-
swohio-bc.org/breast-pumps

Apoyo local madre a madre para amamantar – Consejos madre a madre es la manera que se ha visto que ayuda a las madres a llegar a sus metas sobre lactancia. Puede que encuentre uno en esta área, a veces se reúnen por medio virtual o juntas por Zoom. L.E.C.H.E. (Latinas Empowered to Choose Health Excellence) – Grupo de Apoyo para Madres Amamantando en Español – Hable al **513-636-3930** para información.

Sus derechos para Amamantar – Existen leyes estatales y federales que protegen a madres que amamantan. Aprenda más aquí – tiny.cc/leyes

Apoyo para amamantar de WIC - Las madres que se inscriben a WIC obtienen muchos recursos disponibles aun si la madre no se haya inscrito todavía. Mt. Healthy/Seven Hills oficina de WIC – **513-522-4300**. Servicios disponibles en español aquí, incluso de dietista/consultora de lactancia.

Profesionales en Lactancia locales – Puede preguntarle a su pediatra para su necesidad específica. Puede encontrar más información sobre recursos en esta área aquí – swohio-bc.org/LCs

Consejeras de Lactancia en los Hospitales Locales – Todos los hospitales de esta área tienen una Línea telefónica para preguntas sobre lactancia. La mayoría ofrecen clases y grupos de apoyo. Todos ofrecen citas de pacientes externos. Encuentre más información al – swohio-bc.org/hospital-support

Programas de Visita a Casa Locales – Estas organizaciones ofrecen muchos servicios para padres, incluso apoyo para amamantar. Aprenda que se encuentra en esta área aquí – swohio-bc.org/hvp



¡Recuerde – la lactancia, el enganche, y su producción de leche cambian al transcurso de que usted y su bebe continúan aprendiendo del uno al otro. Tómese el tiempo necesario para volverse un experto y pida ayuda cuando la necesite!