



Apoyo para la lactancia

Para padres que necesitan información o ayuda con la lactancia materna / lactancia de pecho

Cómo alimentar a su bebé

Muchos expertos en salud recomiendan la leche materna durante los primeros 6 meses. Muchos padres amamantan por más tiempo, y otros pueden necesitar dejar de hacerlo antes. **Ambas opciones son válidas.**

La fórmula también es una opción segura y saludable para las familias que la necesitan o la eligen.

Por qué es importante la lactancia materna:

La leche materna está llena de anticuerpos que ayudan a mantener a su bebé sano. Los anticuerpos son proteínas que ayudan al cuerpo a combatir los gérmenes.

Amamantar o extraer leche también es beneficioso para los padres. Puede ayudar a su cuerpo a recuperarse después del parto. Ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal y reduce la posibilidad de sangrado abundante (hemorragia posparto). A largo plazo, también puede reducir el riesgo de problemas de salud como la diabetes y las enfermedades cardíacas.



Consejos para padres primerizos:

- Proporcione contacto piel con piel con frecuencia y pruebe diferentes posiciones que faciliten que su bebé logre un buen agarre.
- Alimente a su bebé cada vez que muestre señales de hambre, como relamerse los labios o succionar sus manos.
- Recuerde que el llanto puede ser una señal tardía de hambre.
- Consumir alimentos saludables y beber abundante agua le ayudará a producir leche para su bebé.
- Si extrae leche y alimenta a su bebé de esta manera, trabaje con un profesional en lactancia para proteger su producción de leche y asegurarse de que la extracción sea adecuada para usted.

Desafíos de la lactancia materna

Alimentar a su bebé puede ser difícil. Si presenta alguna dificultad, por favor comuníquese con un profesional en lactancia, su proveedor de atención primaria (PCP) o el programa WIC (Mujeres, Bebés y Niños) para recibir apoyo. A continuación, se presentan algunos problemas comunes y cómo abordarlos:

- **Dolor o sensibilidad:** Verifique el agarre de su bebé y pruebe nuevas posiciones.
- **Dificultad para alimentar después de regresar al trabajo:** Extraiga leche y consérvela en el refrigerador o congelador.
- **Preocupación por baja producción de leche:** Alimente o extraiga leche con mayor frecuencia y verifique que el agarre sea profundo. Si sigue preocupada, puede intentar con una extracción. Si la preocupación persiste, puede intentar la “extracción intensiva” para ayudar a su cuerpo a producir más leche. Esta consiste en sesiones cortas y repetidas de extracción durante aproximadamente una hora para aumentar la producción.
- **Dificultad para que su bebé se prenda al pecho:** Pruebe nuevas posiciones y ayude a su bebé a prenderse cuando abra bien la boca.
- **Su bebé llora con frecuencia:** Observe señales de hambre y trate de calmarlo con contacto piel con piel.
- **Su bebé no está aumentando de peso:** Comuníquese de inmediato con el proveedor de atención primaria de su bebé.
- **Dificultad para usar un extractor u otro dispositivo de alimentación:** Asegúrese de que el dispositivo se ajuste correctamente y revise la configuración y el manual de uso.
- **Inseguridad sobre cómo está funcionando la alimentación:** Busque apoyo.



Cómo obtener ayuda

Puede encontrar profesionales en lactancia materna visitando la página de Recursos comunitarios (Community Resources) de la Partnership en la sección Servicios perinatales (Perinatal Services). Escanee el código QR de la página 6. WIC también brinda apoyo en la lactancia sin costo para usted y puede hacer derivaciones según sea necesario.



Relactación (reanudar la lactancia materna)

Algunos padres pueden dejar de amamantar por diversas razones, **lo cual es comprensible**. Si desea comenzar nuevamente, es posible hacerlo. Este proceso se denomina relactación.

La relactación consiste en volver a producir leche materna después de haber interrumpido la lactancia durante un tiempo. Requiere tiempo y paciencia, pero muchos padres logran recuperar parte o incluso la totalidad de su producción de leche.

Para favorecer el regreso de la producción de leche:

- Alimente a su bebé con frecuencia o extraiga leche siguiendo un horario regular.
- Realice extracciones frecuentes para mantener y aumentar su producción de leche.

La reanudación de la producción de leche puede tomar días o semanas. Si el progreso le resulta lento, no se desanime. Sea amable consigo mismo durante el proceso. Cada experiencia es diferente.

Recursos para la lactancia materna

Partnership ofrece extractores de leche a los miembros. Los extractores de leche están disponibles para los miembros 30 días antes de la fecha de parto y hasta 1 año después del parto. Pregúntele a su proveedor si puede obtener uno.

La leche donada está disponible sin costo en ciertas situaciones. Para obtener la leche donada, deberá contar con la aprobación de su proveedor.

Puede obtener apoyo y educación sobre la lactancia materna a través de la oficina local de WIC de su condado. Llame al **(844) 469-3264** para obtener más información. Para obtener más servicios perinatales, visite nuestra página de Recursos comunitarios (Community Resources) y haga clic en el condado en el que vive:





Partnership está aquí para mantenerlos a usted y a su bebé sanos. Llame al Departamento de Salud de la Población al **(855) 798-8764**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. para obtener más información sobre los servicios perinatales o inscribirse en el Programa Creciendo Juntos (Growing Together Program).

Partnership HealthPlan of California – Su Compañero en Salud