La decisión de amamantar es una de las mejores opciones que usted tiene para usted y su bebé. The information that follows gives a brief overview of the benefits of breastfeeding as well as common topics surrounding breastfeeding. La información que sigue se ofrece una breve visión general de los beneficios de la lactancia materna, así como los temas comunes lactancia rodea.

BENEFITS OF BREASTFEEDING BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

For the baby. Para el bebé

- The first milk (*colostrum*) helps the baby's digestive system function better. La primera leche *(calostro)* ayuda a la función del sistema digestivo del bebé mejor.
- There are antibodies in the mother's milk that help the baby fight off infections. Hay anticuerpos en la leche de la madre que ayudan al bebé a combatir las infecciones.
- The baby has a lower incidence of asthma, allergies, and sudden infant death syndrome (SIDS). El bebé tiene una menor incidencia de asma, alergias y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- The nutrients in breast milk are better for the baby than infant formulas, and breast milk helps the baby's brain grow better. Los nutrientes en la leche materna es mejor para el bebé que los preparados para lactantes y la leche materna ayuda a cerebro del bebé a crecer mejor.
- Babies who breastfeed have less gas, colic, and constipation. Los bebés que amamantan tienen menos gas, cólicos y estreñimiento.

For the mother. Para la madre

- Breastfeeding helps develop a very special bond between the mother and her baby. La lactancia materna ayuda a desarrollar un vínculo muy especial entre la madre y su bebé.
- Breastfeeding is convenient, always available at the correct temperature, and costs nothing. La lactancia materna es conveniente, siempre disponible a la temperatura correcta, y no cuesta nada.
- Breastfeeding burns calories in the mother and helps her lose weight that was gained during pregnancy. La lactancia quema calorías en la madre y le ayuda a perder el peso que se aumentó durante el embarazo.
- Breastfeeding makes the uterus contract back down to normal size faster and slows bleeding following delivery. La lactancia hace que el útero se contraiga de nuevo a su tamaño normal más rápido y disminuye el sangrado después del parto.
- Breastfeeding mothers have a lower risk of developing breast cancer. Las madres que amamantan tienen menos riesgo de desarrollar cáncer de mama.

BREASTFEEDING FREQUENCY FRECUENCIA DE LACTANCIA

- A healthy, full-term baby may breastfeed as often as every hour or space his or her feedings to every 3 hours. Un bebé sano a término puede amamantar tan a menudo como cada hora o espacio de sus comidas para cada 3 horas.
- Watch your baby for signs of hunger. Observe a su bebé para detectar signos de hambre. Nurse your baby if he or she shows signs of hunger. Amamantar a su bebé si él o ella muestre señales de hambre. How often you nurse will vary from baby to baby. La frecuencia con que la enfermera varía de bebé a bebé.
- Nurse as often as the baby requests, or when you feel the need to reduce the fullness of your breasts. Enfermera con la frecuencia que las solicitudes de bebé, o cuando se siente la necesidad de reducir la plenitud de sus senos.

- Awaken the baby if it has been 3 — 4 hours since the last feeding. Despierte al bebé si han pasado 3-4 horas desde la última comida.
- Frequent feeding will help the mother make more milk and will help prevent problems, such as sore nipples and engorgement of the breasts. La alimentación frecuente ayudará a la madre a producir más leche y ayudará a prevenir problemas, como dolor en los pezones y la congestión de los senos.

BABY'S POSITION AT THE BREAST POSICIÓN DEL BEBÉ EN EL PECHO

- Whether lying down or sitting, be sure that the baby's tummy is facing your tummy. Ya sea acostado o sentado, asegúrese de que la panza del bebé se enfrenta a su barriga.
- Support the breast with 4 fingers underneath the breast and the thumb above. Apoyar el pecho con 4 dedos por debajo del pecho y el pulgar arriba. Make sure your fingers are well away from the nipple and baby's mouth. Asegúrese de que sus dedos están bien lejos del pezón y la boca del bebé.
- Stroke the baby's lips gently with your finger or nipple. Stroke labios del bebé suavemente con el dedo o el pezón.
- When the baby's mouth is open wide enough, place all of your nipple and as much of the areola as possible into your baby's mouth. Cuando la boca del bebé está bien abierta lo suficiente, coloque todo el pezón y la mayor cantidad de la areola en la boca de su bebé.
- Pull the baby in close so the tip of the nose and the baby's cheeks touch the breast during the feeding. Tire del bebé en estrecha para que la punta de la nariz y las mejillas del bebé toquen el pecho durante la alimentación.

FEEDINGS AND SUCTION ALIMENTACIÓN Y ASPIRACIÓN

- The length of each feeding varies from baby to baby and from feeding to feeding. La duración de cada sesión de alimentación varía de un bebé a otro y de una toma a otra.
- The baby must suck about 2 — 3 minutes for your milk to get to him or her. El bebé debe succionar unos 2-3 minutos para que su leche para llegar a él o ella. This is called a "let down." Esto se llama una "decepción". For this reason, allow the baby to feed on each breast as long as he or she wants. Por esta razón, deje que el bebé se alimente en cada pecho, siempre y cuando él o ella quiere. Your baby will end the feeding when he or she has received the right balance of nutrients. Su bebé va a terminar la alimentación cuando él o ella ha recibido el equilibrio adecuado de nutrientes.
- To break the suction, put your finger into the corner of the baby's mouth and slide it between his or her gums before removing your breast from his or her mouth. Para interrumpir la succión, ponga su dedo en la esquina de la boca del bebé y deslice entre sus encías antes de retirar a su mama a partir de su boca. This will help prevent sore nipples. Esto ayudará a evitar dolor en los pezones.

HOW TO TELL WHETHER YOUR BABY IS GETTING ENOUGH BREAST MILK. Cómo saber si su bebé está recibiendo SUFICIENTE LECHE MATERNA.

Wondering whether or not your baby is getting enough milk is a common concern among mothers. Se pregunta si su bebé está recibiendo suficiente leche es una preocupación común entre las madres. You can be assured that your baby is getting enough milk if: Usted puede estar seguro de que su bebé está recibiendo suficiente leche si:

- Your baby is actively sucking and you hear swallowing. Su bebé está succionando activamente y se oye tragar.

- Your baby seems relaxed and satisfied after a feeding. Su bebé parece estar relajado y satisfecho después de comer.
- Your baby nurses at least 8 — 1 2 times in a 24 hour time period. Amamanta a su bebé por lo menos 8 a 1 feb veces en un período de tiempo de 24 horas. Nurse your baby until he or she unlatches or falls asleep at the first breast (at least 10 — 2 0 minutes), then offer the second side. Alimente a su bebé hasta que él o ella se desbloquea o se queda dormido en el primer pecho (al menos 10 - 2 0 minutos), a continuación, ofrecer la segunda cara.
- Your baby is wetting 5 — 6 disposable diapers (6 — 8 cloth diapers) in a 24 hour period by 5 — 6 days of age. Su bebé moja 5-6 pañales desechables (6-8 pañales de tela) en un período de 24 horas por 5-6 días de edad.
- Your baby is having at least 3 — 4 stools every 24 hours for the first 6 weeks. Su bebé tiene por lo menos 3-4 deposiciones cada 24 horas durante las primeras 6 semanas. The stool should be soft and yellow. La materia fecal debe ser suave y de color amarillo.
- Your baby should gain 4 — 7 ounces per week after he or she is 4 days old. Su bebé debe ganar 4-7 onzas por semana después de que él o ella es de 4 días de edad.
- Your breasts feel softer after nursing. Sus pechos se sienten más suaves después de amamantar.

REDUCING BREAST ENGORGEMENT REDUCCIÓN INGURGITACIÓN

- In the first week after your baby is born, you may experience signs of breast engorgement. En la primera semana después del nacimiento de su bebé, puede experimentar síntomas de la congestión mamaria. When breasts are engorged, they feel heavy, warm, full, and may be tender to the touch. Cuando se congestionan los pechos, se sienten pesados, cálido, lleno, y pueden ser sensibles al tacto. You can reduce engorgement if you: Usted puede reducir la congestión si:
- Nurse frequently, every 2 — 3 hours. Enfermera frecuentemente, cada 2-3 horas. Mothers who breastfeed early and often have fewer problems with engorgement. Las madres que amamantan temprano y con frecuencia tienen menos problemas de congestión.
- Place light ice packs on your breasts for 10 — 2 0 minutes between feedings. Coloque compresas de hielo de luz en sus senos por 10 - 2 0 minutos entre las tomas. This reduces swelling. Esto reduce la hinchazón. Wrap the ice packs in a lightweight towel to protect your skin. Envuelva las bolsas de hielo en una toalla ligera para proteger su piel. Bags of frozen vegetables work well for this purpose. Bolsas de verduras congeladas funcionan bien para este propósito.
- Take a warm shower or apply warm, moist heat to your breast for 5 — 1 0 minutes just before each feeding. Tome una ducha tibia o aplicar calor húmedo a su mama por 5 - 1 0 minutos justo antes de cada comida. This increases circulation and helps the milk flow. Esto aumenta la circulación y ayuda a que el flujo de leche.
- Gently massage your breast before and during the feeding. Masajear suavemente el pecho antes y durante la lactancia. Using your fingertips, massage from the chest wall towards your nipple in a circular motion. Usando sus dedos, masajear desde la pared del pecho hacia el pezón en un movimiento circular.
- Make sure that the baby empties at least one breast at every feeding before switching sides. Asegúrese de que el bebé se vacía por lo menos uno de sus pechos en cada alimentación antes de cambiar de lado.
- Use a breast pump to empty the breasts if your baby is sleepy or not nursing well. Use un sacaleches para vaciar los pechos si su bebé tiene sueño o no alimentarse bien. You may also want to pump if you are returning to work or you feel you are getting engorged. Usted también

puede querer a la bomba si regresa a trabajar o se siente que usted está consiguiendo congestionan las mamas.

- Avoid bottle feeds, pacifiers, or supplemental feedings of water or juice in place of breastfeeding. Evite el uso del biberón, chupetes, o la alimentación suplementaria de agua o jugo en lugar de la lactancia materna. Breast milk is all the food your baby needs. La leche materna es todo el alimento que su bebé necesita. It is not necessary for your baby to have water or formula. No es necesario para que su bebé tenga agua o fórmula. In fact, to help your breasts make more milk, it is best **not** to give your baby supplemental feedings during the early weeks. De hecho, para ayudar a que sus senos produzcan más leche, lo mejor es **no** darle a su bebé la alimentación suplementaria durante las primeras semanas.
- Be sure the baby is latched on and positioned properly while breastfeeding. Asegúrese de que el bebé está prendido y en la posición correcta durante la lactancia.
- Wear a supportive bra, avoiding underwire styles. Use un sostén de apoyo, evitando estilos underwire.
- Eat a balanced diet with enough fluids. Coma una dieta balanceada con suficientes líquidos.
- Rest often, relax, and take your prenatal vitamins to prevent fatigue, stress, and anemia. Descanse con frecuencia, relajarse y tomar sus vitaminas prenatales para prevenir la fatiga, el estrés y la anemia.

If you follow these suggestions, your engorgement should improve in 24—48 hours. Si usted sigue estas sugerencias, su congestión debería mejorar en 24-48 horas. If you are still experiencing difficulty, call your lactation consultant or caregiver. Si sigue teniendo dificultad, llame a su especialista en lactancia o cuidador.

CARING FOR YOURSELF CUIDADO DE SÍ MISMO

Take care of your breasts Tenga cuidado de sus senos

- Bathe or shower daily. Tome un baño o ducha diaria.
- Avoid using soap on your nipples. Evite usar jabón en los pezones.
- Start feedings on your left breast at one feeding and on your right breast at the next feeding. Debe comenzar la dieta en su seno izquierdo en uno de alimentación y en su seno derecho en la siguiente toma.
- You will notice an increase in your milk supply 2 — 5 days after delivery. Usted notará un aumento en su producción de leche 2-5 días después del parto. You may feel some discomfort from engorgement, which makes your breasts very firm and often tender. Usted puede sentir algo de molestia a la congestión, lo que hace que sus pechos muy firme ya menudo tierna. Engorgement "peaks" out within 24 — 4 8 hours. Congestión "picos" hacia fuera en agosto 24 a 4 horas. In the meantime, apply warm moist towels to your breasts for 5 — 1 0 minutes before feeding. Mientras tanto, aplicar toallas húmedas calientes en los senos por 5 - 1 0 minutos antes de comer. Gentle massage and expression of some milk before feeding will soften your breasts, making it easier for your baby to latch on. Un masaje suave y la expresión de un poco de leche antes de alimentar suavizarán sus pechos, por lo que es más fácil para su bebé se prenda.
- Wear a well-fitting nursing bra, and air dry your nipples for a 3 — 4 minutes after each feeding. Use un sostén de maternidad que ajuste bien, y el aire seco sus pezones por unos 3-4 minutos después de cada comida.
- Only use cotton bra pads. Utilice sólo los cojines del sujetador de algodón.
- Only use pure lanolin on your nipples after nursing. Sólo utilice lanolina pura en sus pezones después de amamantar. You do not need to wash it off before feeding the baby again. Usted

no tiene que lavarla antes de alimentar al bebé otra vez. Another option is to express a few drops of breast milk and gently massage it into your nipples. Otra opción es la de emitir unas gotas de leche materna y masaje suavemente en tus pezones.

Take care of yourself Cuida de ti mismo

- Eat well-balanced meals and nutritious snacks. Coma comidas bien balanceadas y bocadillos nutritivos.
- Drinking milk, fruit juice, and water to satisfy your thirst (about 8 glasses a day). Leche, jugo de fruta, y agua potable para satisfacer su sed (unos 8 vasos al día).
- Get plenty of rest. Descanse lo suficiente.
- Avoid foods that you notice affect the baby in a bad way. Evite los alimentos que usted note afecta al bebé en el mal sentido.

SEEK MEDICAL CARE IF: BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA SI:

- You have difficulty with breastfeeding and need help. Tiene dificultad con la lactancia materna y necesita ayuda.
- You have a hard, red, sore area on your breast that is accompanied by a fever. Tiene un área con dolor dura, de color rojo, en el pecho que se acompaña de fiebre.
- Your baby is too sleepy to eat well or is having trouble sleeping. Su bebé está demasiado dormido para comer bien o está teniendo problemas para dormir.
- Your baby is wetting less than 6 diapers a day, by 5 days of age. Su bebé moja menos de 6 pañales al día, por 5 días de edad.
- Your baby's skin or white part of his or her eyes is more yellow than it was in the hospital. La piel de su bebé o de la parte blanca de sus ojos es más amarillo que estaba en el hospital.
- You feel depressed. Usted se siente deprimido.