



SAN YSIDRO HEALTH CENTER

CONGRATULATIONS ON YOUR NEW BABY!

Breastfeeding is the start of a healthy life!

Your baby needs your love and your milk! You can do it!

Breast milk is the best gift that only you can give your newborn. It is a gift of love and health because breast milk contains the right amounts of fat, sugar, water, and proteins needed for your baby's growth and development.

It's a love bond

Each time you feed your baby, you establish a strong bond with him. Physical contact is truly important for newborns and can help them feel safer, cared for and comfortable.

It's safe!

Breast milk is always sterile. There are no chances that it might be prepared inadequately, or that it is contaminated or will go bad. It is always available and it's free!

It's health for life!

Breast milk is special for babies because many of the ingredients in it can't be found in cow's milk or formula. Breast milk has antibodies, which help protect babies and children from bacteria and viruses. They also help them fight infections and other illnesses. Your baby will be less exposed to respiratory infections, urinary tract infections, and ear infections; will have less constipation and diarrhea; and in the future will grow stronger and less likely to suffer from obesity.

When to start

During pregnancy, nature manages to prepare women physically for breastfeeding. However, it's normal to not know how to breastfeed given one needs to learn and practice with the correct and updated information.

You should place the baby on your breast as soon as possible after giving birth. Ideally, this should happen in the delivery room. Make sure your doctor lets you breastfeed in the delivery room, granted everything was fine.

When the baby is placed on your abdomen, he can reach your breasts by himself, although the process can take almost an hour. Once he learns, you and your baby will have less problems during breastfeeding.

Your first milk is called "colostrum" and, although it is produced in small amounts, it is enough to calm your baby's thirst and hunger.

How to start:

1- You should be in a comfortable and relaxed position, considering that you will change positions and breast in one session.



2- You can support yourself with pillows to rest your arm and back.

3- Hold your breast with one hand, place your baby with his face facing your breast and rub his lips with your nipple so he opens his mouth. The baby's mouth should cover the entire nipple. He will first start sucking and you will then hear him swallow milk.

4- To end the session, or to change breast, slowly place your small finger in the corner of the baby's mouth and he will release your breast.

5- Burp him by placing him on your shoulder and gently tapping his back. You can also sit him on your knees or place him face down over your arm. It is possible that your baby doesn't need to burp after each session.

How to tell if your baby is eating enough:

Your baby will need to eat 8 to 12 times in a 24-hour period because breast milk is digested more easily, additionally newborns have very small stomachs.

Allow your baby to eat as much as possible, and, once he feels satisfied, he will release your breast by himself. Some babies fall asleep because they get tired from eating and some even fall asleep attached to their mother's breasts. But to tell if your baby is getting enough milk, your baby needs to soil 6 to 8 diapers in 24 hours and have at least 3 to 5 bowel movements. It's okay if he uses more diapers than those mentioned, but you should call your pediatrician if he soils less than that.

If you are breastfeeding, why you should avoid feeding him with a bottle?

1- You will have less milk because, the less you breastfeed your baby, the less milk you'll have.

2- The baby becomes lazy when it comes to sucking and will lower his sucking time, staying hungry, upset and crying.

3- Mom will have breast congestion and pain and will feel worried and nervous about losing her milk.

Remember that the WIC program has specialized professionals who can answer all your questions, in addition to offering classes with educational videos and materials.



SAN YSIDRO HEALTH CENTER

¡Felicidades por su nuevo bebido!

La lactancia materna es el comienzo de una vida saludable

¡Su bebé necesita de su amor y su leche! ¡Usted puede lograrlo!

La leche materna es el mejor regalo que sólo usted le puede dar a su bebé recién nacido. Es un regalo de amor y salud porque la leche materna contiene la adecuada cantidad de grasas, azúcar, agua y proteínas necesarias para el crecimiento y el desarrollo saludable de su bebé.

Es un lazo de amor

Cada vez que usted le da de comer a su bebé establece un fuerte vínculo con su bebé. El contacto físico es realmente importante para los bebés recién nacidos y puede ayudarlos a sentirse más seguros, cuidados y confortables.

¡Es segura!

La leche materna siempre está esterilizada, no existen posibilidades de que sea preparada inapropiadamente, ni que esté contaminada o que se eche a perder. ¡Siempre está disponible y es gratis!

¡Es salud para toda la vida!

La leche materna es especial para los bebés porque muchos de los ingredientes de la leche materna no pueden encontrarse en la leche de vaca ni en la de fórmula. La leche materna tiene anticuerpos, los cuales contribuyen a proteger a los bebés y a los niños/as de las bacterias y los virus, y también les ayudan a luchar contra las infecciones y otras enfermedades. Su bebé estará menos expuesto a infecciones respiratorias, infecciones del tracto urinario, infecciones de los oídos, tendrá menos constipación, y diarrea; y en el futuro, crecerá más fuerte y menos propenso a padecer por obesidad.

Cómo empezar

Durante el embarazo la naturaleza se encarga de preparar a la mujer físicamente para dar pecho. Sin embargo, es normal no saber cómo amamantar dado que se necesita aprender y practicar con la información correcta y actualizada.

Usted debe colocar al bebé en su pecho lo antes posible, después de haber dado a luz. Idealmente, esto debería pasar en la sala de parto. Asegúrese de que su médico le permita amamantar en la sala de parto, si es que todo estuvo bien.

Cuando le ponen a su bebé en el abdomen él puede por sí mismo llegar a sus senos, aunque el proceso puede llevar casi una hora. Una vez que aprenda, tendrán usted y su bebé menos problemas durante el tiempo de lactancia.

Su primer leche se llama "calostro" y aunque se produce en cantidades pequeñas, es suficiente para satisfacer la sed y el hambre de su bebé.



Cómo empezar:

- 1- Usted debe buscar una posición cómoda y relajada pensando en que va a variar las posturas y que va a cambiar de pecho en una sesión.
- 2- Se puede ayudar con almohadas para descansar su brazo y espalda.
- 3- Sujete su seno con una mano, ponga a su bebé con la carita dirigida a su seno y frótle los labios con su pezón para que abra la boca. La boca del bebé debe abarcar todo el pezón. Primero empezara a succionar, y después de un rato usted podrá escuchar como traga la leche.

- 4- Para terminar la sesión, o cambiarlo de pecho, meta suavemente su dedo meñique en la esquina de la boca del bebé, y él se soltará del seno.

- 5- Hágalo eructar acomodándolo en su hombro y dándole palmaditas suaves en su espalda. También lo puede sentar en sus rodillas o ponerlo boca abajo sobre su brazo. Es posible que su bebé no necesite eructar después de cada sesión.

Cómo saber si está comiendo suficiente?

Su bebé necesitará comer de 8 a 12 veces en 24 horas porque la leche materna se digiere más fácilmente, además de que los recién nacidos tienen muy pequeño su estómago.

Permítale a su bebé comer lo más posible, y una vez que el bebé se sienta satisfecho, él solo se soltará de su seno. Algunos bebés se quedan dormidos por que se cansan de estar comiendo y algunos hasta se duermen pegados al seno. Pero para saber si su bebé está recibiendo suficiente leche, su bebé necesita mojar de 6 a 8 pañales en 24 horas y tener por lo menos 3 a 5 evacuaciones. No hay ningún problema si usa más pañales de los mencionados, pero si usa menos debe llamar a su pediatra.

Si está dando pecho ¿Porqué evitar el biberón?

- 1.- Se le va a disminuir la leche a la mamá porque entre menos le dé de comer a su bebé, tendrá menos leche.
- 2.- El bebé se vuelve perezoso para succionar y reducirá el tiempo de succión, quedándose hambriento, molesto y llorón.
- 3.- La mamá tendrá congestión y dolor en los pechos, y se sentirá preocupada y nerviosa por llegar a perder su leche.

Recuerde que el programa de WIC cuenta con profesionales especializados que le podrán contestar todas sus preguntas además de ofrecerle clases con videos y materiales educativos.