

TIP SHEET:

Breastfeeding

Ages Affected: Birth – Toddlerhood

Breastfeeding can make you feel closer to your newborn and baby and secures special bonding time for the two of you while also giving him the nutrients he needs.

Here are a few tips to help you:

General Tips:

- Always eat a variety of foods such as fruit, vegetables, whole grains, protein and low fat products. Drink lots of water to satisfy your thirst and limit coffee, tea, cola, energy drinks and other drinks with caffeine. Alcohol passes into breast milk. So, limit beer, wine and other alcoholic drinks.
- Breast milk is all your baby needs for the first six months. You can consider introducing soft solid foods after this age.
- Make enough time for you – get enough sleep and eat well so you have energy. Try getting to bed at a decent hour as often as possible. Taking good care of yourself means taking good care of your baby.

Newborns from Birth to 1 Month Old:

- Newborns are born to breastfeed. With a little help, your baby will follow his natural instincts.
- Newborns have small stomachs, about the size of their fist. They will need to breastfeed 10 or more times within a 24-hour period. You will know if he is getting enough milk if he has at least five wet and three dirty diapers per day, is satisfied after every feeding and is gaining weight. Your baby will be weighed at each doctor's visit. This is the best way to track his weight.
- Experiment with different breastfeeding positions and techniques to find a comfortable position for you and your baby. Try sitting in your favorite chair with arm rests and holding your baby in different

positions until you find one that works for both of you. Always make sure your hand supports his head. If you breastfeed lying down, support his head with a pillow.

- Keep a positive attitude! Use this time to learn how to latch your baby on to your breast. Latch-on is the way the baby attaches to the breast. Following good latch-on practices will ensure your baby gets enough milk and you avoid getting sore nipples.

Babies Age 2 Months – 12 Months:

- It may seem like your baby is hungry all the time. It is okay if your baby wants to nurse more often, even if it is every 30 or 60 minutes, and wants to nurse longer after each feeding. Expect your baby to breastfeed more often when he is growing quickly, around 6 weeks and 3 months of age. It is okay if you find it difficult to find time to meet your baby's increased feeding needs. This is only a temporary adjustment. Try delegating other responsibilities to family members to make more free time for yourself and feeding time.
- Be prepared to be flexible and okay with change. Returning to work can be a hard transition, especially if you are breastfeeding and pumping milk. Stay flexible when you are planning your return to work and managing working and breastfeeding. Your needs will change, and so will your baby's naturally over time.
- Don't forget to read the instructions that come with your breast pump. This is one of the best sources of information. Ask a lactation consultant if you are having any problems.
- Choose a pump that you are comfortable with that fits your needs. A good-quality electric pump or a higher quality pump can mean spending fifteen minutes vs. twenty to thirty minutes pumping milk.

TIP SHEET:

Breastfeeding

Ages Affected: Birth – Toddlerhood

- Pump for at least five to ten minutes every day, even if you do not have time for a full session of pumping. Try setting up a pumping schedule to make the most use of your time.
- Start pumping milk to store in the freezer before you leave for work in the morning. You will be more at ease knowing she has milk and you don't have to worry about pumping while you are at work.
- Talk to your employer or supervisor about how you are most comfortable pumping milk while you are at work. Look for a space that is comfortable for you and fits your needs, like a quiet, private space. Ask women who have pumped at work for their recommendations.
- Prepare for your day the night before: organize your baby's bag, prepare bottles of milk, clean your breast pump so it is ready to go and pick your clothes. Choose clothing with loose-fitting blouses to hide any leaks at work. Two-piece clothing options might make pumping easier and more accessible.
- Ask friends, family or the nursery school if they are comfortable taking care of breastfeeding babies. Provide them with specific written and verbal instructions on how to thaw frozen milk so the caretaker can focus on your baby, not the bottle. Be specific on how you want your friend or family member to take care of your baby while you are work: held for all feedings, picked up every time she cries or fusses and what to use when she wants to suck for comfort. You are in charge of making the decisions.
- There are also significant emotional and physical benefits to long-term breastfeeding for your toddler. If your toddler is sick, breast milk may be the only thing he can keep down. You'll feel better too, knowing that you're helping him fight off the illness.
- As your toddler becomes more independent, breastfeeding can be an important source of reassurance and emotional support. The strong connection your child feels with you while breastfeeding will foster independence, not make him overly dependent or clingy as some may have you believe.
- When your baby stops breastfeeding and gets all of his nutrition from sources other than the breast, he's considered weaned. Weaning is a long goodbye — emotional, sometimes painful and freeing feeling for you at the same time. You're the best judge of when it's time to wean your toddler, and you don't have to set a deadline unless you and your child are ready to do so.

Toddlers Age 12 Months to 36 Months:

- Breastfeeding beyond the first year is normal, healthy and common. Even though your toddler is probably getting most of his nutrition from solid foods; breast milk still provides calories, valuable immunities, vitamins and enzymes.

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

El Amamantar

Edades para amamantar: Nacimiento – Niños Pequeños

El amamantar puede hacer que usted se sienta más conectada a su recién nacido/a o bebé y puede darle el tiempo para crear lazos afectivos entre los dos mientras le esta dando la alimentación que necesita.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a amamantar:

Consejos Generales:

- Siempre coma una variedad de comidas como frutas, verduras, granos integrales, proteína y productos bajos en grasas. Tome mucha agua para satisfacer su sed y limite el café, te, refrescos, bebidas energéticas, y otras bebidas con cafeína. El alcohol se transfiere a la leche materna entonces es importante limitar el beber cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas.
- La leche materna es todo lo que su bebé necesita durante los primeros seis meses de vida. Puede considerar introducir comidas blandas después de esta edad.
- Reserve tiempo para usted – duerma lo suficiente y coma sanamente para que tenga energía. Intente irse a dormir a una hora decente tan seguido como sea posible. El cuidarse de si misma/o hará que usted pueda cuidar mejor de su bebé.

Recién Nacidos hasta 1 mes de edad:

- Los bebés recién nacidos nacieron para ser amamantados. Con un poquito de ayuda, su bebé seguirá sus instintos naturales.
- Los bebés recién nacidos tienen estómagos pequeños, como el tamaño de uno de sus puños. El/ella necesitará amamantar entre 10 o más veces durante un periodo de 24 horas. Usted sabrá si su bebé esta recibiendo suficiente leche si moja por lo menos cinco pañales y ensucia tres pañales

cada día; está satisfecho después de cada comida; y, está subiendo de peso. El doctor pesará a su bebé durante cada visita. Esta es la mejor manera de seguir su peso.

- Experimente con diferentes posiciones y técnicas para amamantarlo hasta encontrar la posición más cómoda para usted y su bebé. Intente sentarse en su silla con brazos favorita y detenga a su bebé en diferentes posiciones hasta que encuentre la posición que funcione mejor para los dos. Siempre trate de asegurar que la cabeza de su bebé este apoyada por su mano. Si está amamantando mientras esta acostada, apoye la cabeza de su bebé con una almohada.
- ¡Mantenga una actitud positiva! Use este tiempo para aprender como el bebé se puede prender de su pecho. El “prenderse a su pecho” es la manera en la cual su bebé se agarra de su pecho. El practicar técnicas para un amamantamiento exitoso asegurará que su bebé reciba suficiente leche y que usted evite tener pezones irritados.

Bebés de 2 – 12 meses de edad:

- Puede parecer que su bebé tenga hambre todo el tiempo. Esta bien si su bebé quiere amamantar más seguido, inclusive si es cada 30 o 60 minutos, y quiere comer por más tiempo durante cada alimentación. No se sorprenda que su bebé coma más seguido cuando esta creciendo más, aproximadamente entre seis semanas y a los 3 meses de edad. Esta bien si usted encuentra que es difícil satisfacer las necesidades alimenticias de su bebé, esto es solamente una adaptación temporal. Intente delegar otras responsabilidades a miembros de su familia para lograr tener más tiempo para usted y para darle de comer a su bebé.
- Prepárese para ser flexible y poder lidiar con los

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

El Amamantar

Edades para amamantar: Nacimiento – Niños Pequeños

- cambios. El regresar al trabajo puede ser una transición difícil, especialmente si lo está amamantando y está extrayendo la leche con un sacaleches. Manténgase flexible cuando está planeando regresar a su trabajo y balance el trabajo con el amamantamiento. Sus necesidades cambiarán y las de su bebé también cambiarán naturalmente con el tiempo.
- No se olvide leer las instrucciones que vienen con su sacaleches. Este es uno de los mejores recursos de información. También puede preguntarle a una consultora de lactancia si está experimentando algunos problemas.
 - escoja un sacaleches con el cual se sienta cómoda y que satisfaga sus necesidades. Un sacaleches eléctrico de calidad o de alta-calidad puede significar la diferencia entre pasar 15 minutos contra 20 o 30 minutos extrayendo la leche.
 - Extraiga la leche por lo menos de 5 a 10 minutos cada día, incluso cuando no tenga tiempo para una sesión completa de extraer la leche. Intente crear un horario de extracción de la leche para poder aprovechar su tiempo de la mejor manera.
 - Empiece a extraer leche para guardarla en el congelador antes de que salga para ir a trabajar en la mañana. Estará más tranquila sabiendo que su bebé tiene leche y que no se tiene que preocupar por extraer leche mientras que usted está en el trabajo.
 - Hable con su empleador o supervisor sobre como se siente más cómoda en extraer leche mientras está en el trabajo. Busque un lugar en el cual se sienta cómoda y que convenga a sus necesidades, un lugar silencioso y privado. Pregúntele a las mujeres que hayan extraído su leche en el trabajo por sus recomendaciones.
 - Prepárese para el día la noche anterior: Organice la mochila de su bebé, prepare las botellas de leche, limpie su sacaleches para que esté listo para usar y escoja su ropa la noche antes. Escoja ropa o blusas holgadas por si gotea leche mientras está en el trabajo. Conjuntos de dos piezas de ropa pueden hacer más fácil y accesible la extracción de la leche.
 - Pregunte a sus amigos, familia o a la guardería si se sienten cómodos con cuidar de un bebé que está siendo amamantando. Dele instrucciones específicas escritas y verbales sobre como descongelar la leche materna para que el cuidador se pueda enfocar en el bebé más que en preparar la botella. Sea específica en como quiere que sus amigos o familiares cuiden de su bebé mientras que está en el trabajo: cárguelo cuando le está dando de comer, cárguelo cada vez que llora o se queja, y que debe usar cuando el bebé quiere chupar para consolarse. Usted es responsable por tomar estas decisiones.
 - Reserve tiempo para usted – duerma lo suficiente y coma sanamente para que tenga energía. Intente irse a dormir a una hora decente tan seguido como sea posible. El cuidarse de si misma/o hará que usted pueda cuidar mejor de su bebé.
- Toddlers Age 12 Months to 36 Months:
- El amamantar a su hijo/a después de que cumpla su primer año de edad es normal, saludable y común. Aunque su hijo/a probablemente está recibiendo la mayor parte de su alimentación por medio de comida sólida; la leche materna todavía provee calorías, defensas naturales invaluables, vitaminas y enzimas.
 - También existen beneficios emocionales y físicos al amamantar a su pequeño por un largo plazo. Si su hijo/a está enfermo/a, la leche materna puede ser la única alimentación que pueda retener. Se sentirá

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

El Amamantar

Edades para amamantar: Nacimiento – Niños Pequeños

mejor al saber que le está ayudando a superar la enfermedad.

- Cuando su pequeño empiece a independizarse, el amamantar puede ser un recurso importante de consuelo y apoyo emocional. El fuerte vínculo emocional que siente su hijo/a al ser amamantando puede promover su independencia, y no lo hace sobredependiente o pegajoso como algunas personas pueden pensar.
- Cuando su bebé pare de ser amamantado y reciba toda su alimentación de comidas sólidas y no del pecho, esto se considera haberlo destetado. El destetar es un proceso largo – emocional, y algunas veces doloroso y a la vez le puede dar una sensación de libertad. Usted es la mejor juez para evaluar cuando es tiempo de destetar a su hijo/a, y no tiene que fijar una fecha exacta para el destete sino hasta que usted y su hijo/a estén listos para hacerlo.