

# ¿COMO VA A ALIMENTAR A SU BEBÉ?

Piense sobre que es lo mejor para su bebé.

## Por qué dar pecho es lo correcto para usted

- Ayuda a recuperarse más rápido después del parto.
- Una vez que usted aprende como hacerlo, dar pecho es fácil.
- Es menos complicado y costoso – la leche de pecho siempre está lista y siempre tiene la temperatura correcta.
- No hay que comprar, mezclar, y medir la formula.
- Ayuda a hacer un lazo con el bebé.
- Diminuye su riesgo de cancer de pecho y cancer de ovario.

## Por qué dar pecho es lo correcto para el bebé

Los bebés que toman pecho tienen menos

- Infecciones de oído
- Alergias y asma
- Neumonía
- Eczema
- Leucemia en la niñez
- Obesidad en la niñez

La formula es mas difícil de digerir, así es que los bebés que son alimentados con formula tienen mas casos de diarrea y vómito.

Los bebés que toman pecho tienen menos riesgo de SIDS (Síndrome de Muerte Súbita).



Obtenga el nombre de la persona que da apoyo para dar pecho: consultora de lactancia, consejera de WIC, o el grupo de La Liga de la Leche. Llame inmediatamente si tiene problemas o preguntas.



## Tips o consejos para tener éxito

- Comprométase a dar pecho mientras está embarazada. Crea que usted lo puede hacer.
- Tenga buen cuidado prenatal.
- Tome clases para dar pecho antes del parto.
- Dígale a su proveedor de salud que usted planea dar pecho.
- Dígale a su médico que usted quiere cargar al bebé piel-con-piel y dar pecho en cuanto sea posible después del nacimiento.



## Mitos y Hechos de Dar Pecho

**Mito:** Usted no va a poder producir suficiente leche.

**Hecho:** La mayoría de las mujeres producen suficiente leche. Dar pecho seguido es la clave para tener suficiente leche.



**Mito:** Dar pecho hace al bebé chiple, mimado, o malcriado.

**Hecho:** Dar pecho ayuda a construir un lazo que es importante para el desarrollo del bebé.

**Mito:** Dar pecho duele.

**Hecho:** Mientras que puede haber algo de incomodidad al principio, dar pecho no debe doler.

**Mito:** Sus senos son muy pequeños o muy grandes.

**Hecho:** Tamaño o forma no tiene nada que ver con cuanta leche produce una mujer.

**Mito:** Todo el mundo usa formula.

**Hecho:** 80% de las mujeres empiezan dando pecho.

**Mito:** La formula tiene más vitaminas.

**Hecho:** La leche de pecho tiene más nutrientes, vitaminas, y anticuerpos importantes.

**Mito:**  
80%  
de las mamás  
empiezan dando  
pecho