

# Lactancia:

## EL MEJOR COMIENZO

El primer año de la vida de su bebé es importante para determinar su salud en el futuro. Considere amamantar a su bebé por las muchas ventajas que esto representa:

- Los bebés que han sido amamantados tienen menos probabilidades de enfermarse que los bebés alimentados con fórmula.
- Algunas investigaciones sugieren una menor incidencia de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), diabetes, obesidad y ciertos tipos de cáncer infantil.
- Las madres pierden el peso que aumentaron en el embarazo con mayor rapidez, contraen menos tipos de cáncer femeninos y sufren menos osteoporosis.
- Hay un mayor ahorro en los costos de biberones y fórmula.

En Cottage Health:

- Sus enfermeros y especialistas en la lactancia están especialmente capacitados para ayudarla a alimentar a su bebé.
- Poco tiempo luego del nacimiento, tenemos el objetivo de ayudarla a sostener a su bebé piel a piel. Esto ayudará a crear un vínculo, a amamantar y a mantener la temperatura de su bebé.
- Le aconsejamos comenzar a amamantar pronto, que lo haga con frecuencia y que alimente a su bebé cada que parezca que tiene hambre. Esto ayudará a establecer un buen suministro de leche.
- Su personal de enfermería y especialistas en la lactancia le ayudarán y le darán apoyo para amamantar. Le enseñarán la mejor manera de lactar y de colocar a su bebé al amamantarlo.
- Su bebé estará con usted en su habitación tanto como sea posible.

### OTROS DATOS:

- Durante los primeros seis meses, la mayoría de los bebés solo necesitan leche materna. Si cree que su bebé necesita otro tipo de alimento, infórmeselo al personal de enfermería o al pediatra.
- Los bebés se benefician del amamantamiento continuo por hasta un año o más, incluso si ya comenzaron a recibir alimento sólido.

Adaptado de "el mejor comienzo" (off to the best start), un folleto para los padres de [www.unicef.org.uk](http://www.unicef.org.uk)

### A MOTHER'S CIRCLE

Ayuda e información  
gratuitas sobre  
lactancia en  
The Lactation Center (TLC)

Martes, 3:30–4:30 p. m.

Servicios para mujeres  
Sala de conferencias,  
Tercer piso

Junipero Pavilion,  
Santa Barbara Cottage Hospital

