



LACTANCIA MATERNA:

ALIMENTACIÓN COMBINADA



Es posible que haya planeado alimentar solo con leche materna a su bebé, pero que se haya topado con algunos desafíos. Sea cual sea el desafío, puede pedir a WIC que le ayude a resolverlo.

¿PUEDO AMAMANTAR SI ESTOY USANDO ALGUNA FÓRMULA?

La lactancia materna no debe ser una cuestión de todo o nada. Las madres que necesitan usar la fórmula pueden continuar amamantando. La lactancia materna sigue siendo importante para su bebé y para usted. Cuanta más leche materna, mejor. Cualquier cantidad de leche materna es importante, así como también es el acurrucamiento y el vínculo que viene con la lactancia materna.

A medida que amamante menos, su suministro de leche disminuirá. Hable con WIC sobre la conservación de su suministro de leche.

La alimentación pausada con biberón ayudará a reducir el desperdicio de la leche extraída o de fórmula. Para ver cómo se hace, busque lo siguiente:

- › Paced bottle emerald doulas

Comparta información acerca de la alimentación pausada con biberón con quienes cuidarán a su bebé mientras usted no esté.

Si añade la fórmula o amamanta con menos frecuencia, la fertilidad regresará más rápidamente, por lo que tendrá una mayor probabilidad de quedar embarazada antes. Pregunte a su proveedor de atención médica acerca de las opciones para espaciar los embarazos durante la lactancia.



CONSEJOS PARA MANTENER EL SUMINISTRO

- Primero, amamante antes de ofrecer el biberón o de extraer leche.
- Haga que amamantar por la mañana sea parte de su rutina.
- Amamantar le ayudará a sentirse cómoda, de modo que sus senos no se sentirán demasiado llenos y le ayudará a mantener su suministro.
- Recuerde que su bebé extraerá mejor la leche que un extractor.
- Si está usando fórmula porque no puede extraer leche en el trabajo o la escuela, dar de amamantar más cuando está con su bebé ayudará a mantener su suministro de leche.

Si desea reconstruir su suministro de leche y dejar de usar fórmula, hable con WIC. En muchos casos, es posible.

Su paquete de alimentos de WIC puede cambiar según la cantidad de fórmula emitida.

SI DEJA DE AMAMANTAR

Las mujeres dejan de amamantar por diferentes motivos. Si siempre planeó amamantar y encontró que algo le impidió continuar, puede que se sienta triste, enojada o aliviada. Los sentimientos encontrados están bien. Hable de eso con alguien de confianza.

En algunos casos, es posible reanudar la lactancia materna si obtiene el apoyo adecuado.

Llame a WIC, a su especialista en lactancia o a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la lactancia materna.

