



LACTANCIA MATERNA:

LOS PAPÁS SON IMPORTANTES

¡Usted está a punto de convertirse en padre! Este es un momento emocionante e incluso puede parecer aterrador. WIC está aquí para ofrecerle información y apoyo.

PLANIFICACIÓN PARA EL BEBÉ

Lo invitamos a asistir a las citas de WIC y a las clases de lactancia disponibles en su área.

Al apoyar la lactancia materna, está apoyando la salud de su hijo: ahora y en el futuro. Si bien la alimentación puede no ser su función principal en este momento, sostener a su bebé le brinda seguridad y la oportunidad de que se conozcan entre sí. Los papás y los bebés desarrollan un fuerte vínculo al pasar tiempo juntos.

¿SABÍA QUE...?

Los papás son la fuente más importante para el apoyo a la lactancia materna. Un estudio reciente demostró que las madres que tenían apoyo para la lactancia de su pareja tenían más probabilidades de comenzar a amamantar y de hacerlo por más tiempo.

EN EL NACIMIENTO Y DURANTE LA HOSPITALIZACIÓN

Mientras esté en el hospital, puede apoyar a la mamá y a su bebé de la siguiente manera:

- Recuerde al personal que la mamá está planeando amamantar y que a ella le gustaría cargar al bebé, al estilo piel con piel, tan pronto como nazca.
- Limite a los visitantes.
- Cargue a su bebé piel con piel. Qué momento tan increíble para conocerse mutuamente.



EN CASA

Usted es muy importante para ayudar a que su bebé se sienta amado. Cante, hable, lea, ríase y haga ruidos tontos con su bebé. La hora del baño también puede ser divertida entre el bebé y el padre.

Los cambios hormonales pueden significar que mamá esté más emocional. Ella también puede estar preocupada por cómo va la lactancia materna. Este es un momento en el que puede recordar más información sobre la lactancia materna que ella. Puede animarla y decirle que está bien pedir ayuda si tiene inquietudes. Ambos se sentirán agotados. Esto mejorará.

Las pequeñas cosas importan. Puede:

- Llevarle un vaso de agua o un tentempié.
- Sentarse con ella y disfrutar de su nuevo bebé juntos.
- Hablar con ella mientras está amamantando.
- Sostener a su bebé cuando termine de amamantar.

Si tiene hijos mayores, pase más tiempo con ellos. Pueden sentirse excluidos o celosos de este nuevo bebé. A los niños les encanta que los papás jueguen y se rían con ellos. Además, si usted es quien se siente un poco marginado, hable con su pareja al respecto.

¿SABÍA QUE...?

Las mamás y los papás pueden sufrir depresión posparto. Si bien la lactancia materna reduce este riesgo, llame a su proveedor de atención médica si uno o ambos se sienten más deprimidos o ansiosos de lo normal.

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

Para más información:

Dads ➤

Cribside assistance new dad ➤



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.