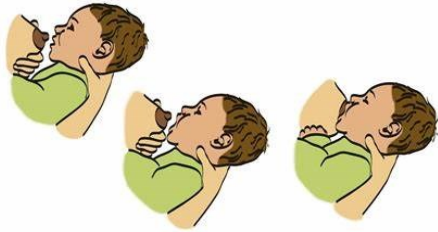


## Cada gota cuenta para cada onza cuando se ofrece leche materna a su bebé



A las 2 semanas - El calostro es la "1ª vacuna" de su bebé. Es fácil de digerir, lleno de nutrientes y anticuerpos. Alrededor del 2º-5º día su leche aumentará, por lo que es importante **amamantar, extraer y/o extraer con frecuencia**. La lactancia materna puede ayudarte a quemar calorías para que vuelvas al peso anterior al embarazo antes



De 4 a 6 semanas: sus senos no se sentirán tan llenos porque está eliminando la leche con frecuencia, la mayoría de los bebés pasan por un brote de crecimiento y puede sentirse como si comieran todo el tiempo. Usted está haciendo muy bien estos brotes de crecimiento generalmente duran unos pocos días cada vez. Este también es un buen momento para hablar sobre la lactancia materna **y el regreso al trabajo**.



1 Press into chest wall.

2 Compress breast with hands in C shape.

3 Relax.



Los bebés que amamantan tienen menos infecciones de oído. La lactancia materna exclusiva ayuda a **proteger a los bebés de (SMSLE) y los cánceres infantiles**, al tiempo que protege a los padres lactantes de algunos tipos de cáncer.



La leche materna proporciona todo lo que su bebé necesita durante los primeros 6 meses. Su leche materna debe seguir siendo la principal fuente de nutrición de los bebés. **WIC** recomienda ofrecer sólidos cuando el bebé muestre signos de estar listo. Los cereales nunca deben agregarse a la leche materna siempre ofrecida en una cuchara. A esta edad, los bebés se distraen fácilmente, intente amamantar en un lugar tranquilo o use música calmante / ruido blanco. Hable con el personal de lactancia materna o nutrición si tiene alguna inquietud



Entre los 6-9 meses los bebés pasan por muchos cambios y brotes de crecimiento. Comienzan a sentarse, a dentición, a comer sólidos, a levantarse y a gatear. Intente enfriar la leche materna para ayudar a calmar las encías de su bebé y su **leche materna también continúa protegiendo a los bebés** de los gérmenes que recogen mientras aprenden a gatear.



**¡Felicitaciones por amamantar durante un año! ¡No tienes que dejar de amamantar!** Los bebés continúan recibiendo beneficios para la salud de la leche materna que durarán toda su vida.