

**Algunas cosas nunca cambian:
No hay nada mejor que la leche materna**

- La leche materna es más fácil de digerir. Los bebés que son amamantados padecen menos de diarrea, estreñimiento y cólico.
- La leche materna contiene anticuerpos para pelear contra las infecciones.
- Puede reducir el riesgo del bebé de volverse obeso, tener diabetes, y de desarrollar otras enfermedades.
- Reduce el riesgo de padecer asma, alergia y ciertos tipos de cáncer.
- Contiene ciertos ingredientes especiales para promover el crecimiento del cerebro.

Beneficios para las madres al amamantar

¡Amamantar también es lo mejor para la madre! Ayuda a que el útero de la madre regrese a su forma de antes del embarazo. La madre baja de peso más rápido. Amamantar reduce el riesgo que tendría su hija o nuera de padecer cáncer de seno o del ovario.



¿Cómo sabré si mi nieto está comiendo lo suficiente?

A veces a usted puede preocuparle que su nieto no esté tomando suficiente leche. Puede asegurarse que el bebé esté tomando suficiente leche de diferentes maneras, como contar el número de pañales mojados y con excremento. El color, la textura y la frecuencia del excremento de su bebé amamantado cambiarán conforme su nieto crezca. La siguiente gráfica proporciona una guía para monitorear la frecuencia y el color de los excrementos diarios de su nieto así como sus pañales mojados.

Las casillas muestran el menor número de pañales para la mayoría de los bebés. Está bien si su nieto tiene más pañales de los que se muestran.

Su nieto puede producir más de 6 excrementos al día después de la primera semana. No se preocupe si su nieto baja un poco de peso durante los primeros días. Después de 5 días, el bebé deberá aumentar de 4 a 8 onzas o más por semana con la leche materna. Después de 6 semanas, puede que haya menos pañales sucios.

Edad del bebé	Pañales Mojados	Pañales Sucios
DIA 1 (al nacer)	■ ■	■
DIA 2	■ ■ ■	■ ■
DIA 3	■ ■ ■ ■	■ ■ ■
DIA 4	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■
DIA 5	■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■
DIA 6	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■
DIA 7	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■



Para más información comuníquese con su oficina local de WIC. USDA es un proveedor y patrón con igualdad de oportunidades. Este proyecto se llevó a cabo con fondos de USDA/FNS WIBR-05-TX-1. Octubre de 2008

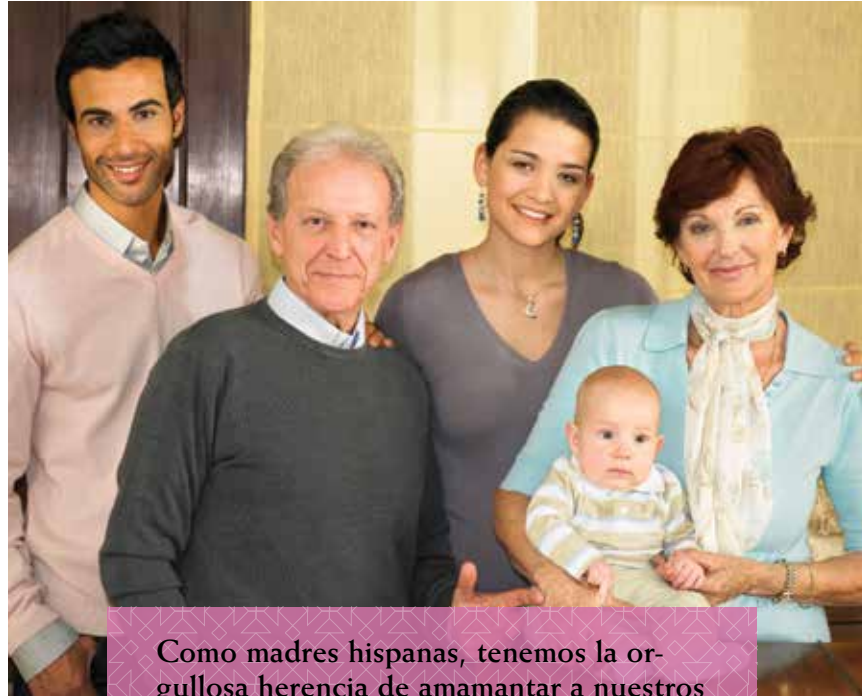
Reviewed and approved for reprinting October 2012



Los abuelos juegan un papel importante

La magia de compartir la sabiduría

Cada nieto nuevo es una joya en la corona de los abuelos. Y cuando sus hijos se convierten en padres, buscan a los padres para pedir consejos y sabiduría. Valoran las experiencias de los abuelos cuando tienen que tomar decisiones sobre cómo éstos van a cuidar a sus nietos. Esto es cierto especialmente cuando se trata de alimentar a sus recién nacidos.



Como madres hispanas, tenemos la orgullosa herencia de amamantar a nuestros hijos. Muchas de nosotras amamantamos a nuestros hijos y queremos que nuestros nietos sean amamantados. Sabemos que la leche materna es el alimento más nutritivo para los bebés. Sin embargo, hay veces que nuestros hijos tienen que vivir de manera diferente. Por ejemplo, algunas madres tienen que regresar a trabajar o a la escuela después de que nace su bebé. Pueden dudar sobre cuál es la mejor manera de alimentar a sus bebés.

Cómo pueden ayudar los abuelos

¿Recuerda la cuarentena? Las abuelas antiguas solían decirnos que nos tomáramos 40 días de reposo después de haber dado a luz a nuestro nuevo bebé. Aunque las nuevas mamás no necesitan todos los 40 días, alimentos especiales o evitar salir al aire libre, sí necesitan mucha ayuda durante las primeras semanas. A continuación mencionaremos algunas maneras en que usted puede ayudar:

- Ayudar a cocinar y con el quehacer para darle a la mamá y al bebé tiempo para estar solos y poder conocerse.
- Ayudar a limitar el número de visitas y tiempo de visita. ¡Las nuevas mamás necesitan mucho reposo y líquidos!
- Cámbiele los pañales a su nieto. Báñelo y vístalo. Cántele y háblele. Si ve que su nieto está buscando el seno de su madre, al chupar su puño o al hacer ruidos de succión, llévelo con su mamá para que lo alimente. ¡Deje que sólo la mamá alimente al bebé!
- Algunas madres primerizas experimentan dolor cuando amamantan por primera vez. Puede que sus senos se congestionen, o que el bebé no esté cubriéndole el pezón y la mayor parte de la areola adecuadamente al amamantar. La consejera de lactancia WIC puede ayudar y, ¡usted puede darle ánimo y ofrecerle su apoyo para que no se rinda!
- Fíjese en el puño de su nieto y recuerde- ¡es casi del mismo tamaño que su estómago! Los recién nacidos necesitarán ser amamantados frecuentemente, cada 1½ a 3 horas, las 24 horas del día.

La primera leche que la mamá produce, llamada calostro, está ahí desde el principio y es el único alimento que el bebé necesita.

El papel especial del calostro es ayudar al recién nacido a mantenerse sano. Está lleno de importantes vitaminas, minerales, proteínas e inmunidades. Entre el tercer y quinto día después de haber dado a luz, la mamá empezará a sentir sus senos llenos indicando así, que le ha bajado la leche.



No le dé al bebé agua o fórmula durante las primeras semanas

Darle al bebé cualquier otro alimento que no sea leche materna interfiere con la producción de leche de la madre.

Hágale saber que es un abuelo orgulloso



Usted sabe lo valiosa que es la lactancia para los bebés. Así que asegúrese de hacerle sentir a la mamá de su nieto su apoyo a la lactancia. Al hacerlo, usted muestra su amor y orgullo por su hija o nuera por hacer esa elección saludable tan importante.

Su hija o nuera tiene todo lo que necesita para amamantar exitosamente a su bebé. Asegúrese que la mamá descanse y coma muchos alimentos nutritivos. Puede tranquilizarla diciéndole que el bebé está tomando suficiente leche y lo hace de diferentes maneras:

- El bebé está interesado en alimentarse cada 1½ a 3 horas, las 24 horas del día.
- El bebé se despierta para comer.
- La mamá puede ver u oír a su bebé tragando.
- El bebé se ve satisfecho y contento después de comer.
- El seno de la mamá se suaviza cuando está amamantando.