

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

## Lactancia materna: Más allá de los primeros meses



**¡Dese una palmadita en su espalda! Le ha dado a su bebe el comienzo más saludable en la vida al amamantarlo.**

¿Sabía que la lactancia materna durante más de seis meses puede ayudar a mejorar la salud y bienestar a largo plazo tanto de usted como de su bebe? ¡Es verdad! Para su bebe, usted es un lugar especial de amor, comodidad, protección y seguridad.

**Piense en un lugar que le guste visitar con frecuencia o piense en una actividad especial que le encanta hacer.**

La sensación de placer que obtiene al visitar su lugar especial o al realizar su actividad especial es la misma que siente su bebé al amamantar. Además, su bebé obtiene inmunidad adicional de su leche materna. WIC y otras organizaciones de salud recomiendan la lactancia materna durante al menos el primer año de la vida de su bebé. Ahora, hablaremos de algunas preocupaciones comunes que tienen las madres sobre la lactancia materna más allá de los primeros meses. Piense en cuáles de estos, si los hay, le preocupan. Incluso puede escribirlos en una hoja de papel y discutirlos con su consejero de lactancia de WIC.

## LACTANCIA MATERNA: MÁS ALLÁ DE LOS PRIMEROS MESES

### ¿Regresará al trabajo o la escuela?

¿Sabía que puede extraer y almacenar su leche materna? WIC tiene extractores de leche disponibles, sin cargo. Quizás pueda continuar dándole leche materna a su bebé dándole el pecho cuando está con su bebé y extraer leche cuando no está. Los consejeros de WIC están disponibles para ayudarlo a enseñarle cómo usar la bomba, almacenar su leche y hablar con su empleador sobre la extracción en el trabajo.

### ¿Le están saliendo los dientes a su bebé?

La dentición puede ser dolorosa para su bebé. La lactancia materna ayuda a consolar y calmar a su bebé durante este tiempo. No se preocupe, los bebés no pueden amamantar y morder activamente al mismo tiempo. Su consejero de lactancia materna de WIC puede darle consejos sobre cómo evitar ser mordido.

### ¿Parece que su bebé está mamando todo el tiempo?

Un aumento repentino en la cantidad de tiempo que su bebe quiere alimentarse podría significar que está pasando por un periodo de crecimiento acelerado. Durante los periodos de crecimiento acelerado, su bebe puede alimentarse con más frecuencia. Permitir que su bebe se alimente con más frecuencia aumenta su producción de leche para satisfacer las necesidades de su bebe. Tenga paciencia – la mayoría de los bebés vuelven a sus horarios habituales de la lactancia en un par de días. Si su bebe tiene seis meses, puede comenzar a introducir alimentos sólidos.

### ¿Parece que su bebe no quiere amamantar?

Algunos bebés pasan por “huelgas de lactancia” o de repente se niegan a amamantar. La lactancia ocurre antes de que su bebe tenga un año no significa que esté listo para dejar de amamantar. La mayoría de las veces sucede algo más, como la dentición o una enfermedad. Su consejero de lactancia materna de WIC puede brindarle más información sobre cómo hacer que su bebe se amamante nuevamente.

### ¿Sus amigos o familiares apoyan su decisión de continuar amamantando a su bebe?

Recuerde a sus seres queridos que la lactancia materna es la opción más saludable tanto para usted como para su bebe. Es lo mejor que puede darle a su bebe. Todos los beneficios de la leche materna continúan mientras su bebe este amamantando. De hecho, algunos de los beneficios de la lactancia materna son mayores si lo amamanta por más tiempo.

### ¿Tiene una razón medica que requiera destetar a su bebe?

¿Sabía que puede continuar amamantando después de su cirugía o cuando termine de tomar sus medicamentos? Pídale a un consejero de lactancia de WIC más información para compartir con su médico sobre la lactancia y los medicamentos o la cirugía.

### ¿Tiene preguntas sobre el destete?

El destete es un cambio tanto para usted como para su bebe, así que tómese su tiempo. Usted y su bebe se adaptarán mejor si el destete se realiza lentamente. Hable con un consejero de lactancia de WIC; ella puede darle consejo sobre cómo reducir su producción de leche de manera segura. Lo más importante, dele muchos abrazos, besos y mucho cariño a su bebe durante este tiempo de cambio.

**¡DETENER!**

**Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.**



Encuétranos en  

Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se ha depositado un archivo digital en el Centro de intercambio de información de publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para su descarga en [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov). | Publicado en Julio 2019 | 19194WIC | ODH No. P1304 | © El Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas.