

unicef 

para cada niño



**Consejos para
padres para lograr
una lactancia
materna exitosa**

#SíaLaLactancia

www.unicef.org/mexico

 Twitter: @UNICEFMexico

 Facebook: @UNICEFMexico

 Youtube: unicefmexico

A continuación te damos algunos sencillos consejos para apoyar a tu pareja durante este periodo:

- 1 Acompaña a una clase de lactancia materna** o a sesiones de consejería para mantenerte informado sobre todo lo que sucede en esta etapa y cómo puedes ayudar.
- 2 Apóyala cargando al bebé o bien sacándole el aire** para evitar cólicos cuando termine de amamantar. También puedes ayudar a bañarlo, cambiarle el pañal, vestirlo o dormirlo para reafirmar el vínculo psico-afectivo entre ambos.
- 3 Ofrécele un vaso de agua** mientras esté amamantando, ya que durante la lactancia debe mantenerse hidratada.
- 4 Ayúdala con las tareas de la casa** para que pueda dedicar más tiempo a la lactancia y a su recuperación posparto.
- 5 Ofrécele hacerte cargo del bebé** mientras ella disfruta de un tiempo libre; ya sea para dormir, hacer ejercicio o salir con amistades.
- 6 Sal a caminar con tu bebé**, el aire fresco y el movimiento le ayudarán a relajarse especialmente cuando esté inquieto.
- 7 Hazla sentir bien todo el tiempo.** No hagas comentarios inapropiados sobre su cuerpo o sobre cualquier situación que le haga sentir mal o pueda afectar su estado emocional.
- 8 Muéstrate comprensivo y cariñoso**, pero sobre todo reconoce su esfuerzo y halaga su decisión de amamantar, ya que esta práctica puede llegar a ser difícil y cansada.
- 9 Ajusta tus expectativas.** En este periodo, su deseo sexual sufre de algunas alteraciones normales, recuerda que está en posparto y su cuerpo necesita recuperarse.
- 10 No promuevas el uso de fórmulas infantiles** ya que éstas no tienen las mismas propiedades que la leche humana ni protegen al bebé de enfermedades.

La leche materna es el mejor alimento que un bebé puede recibir en sus primeros seis meses de vida. Tu ayuda es fundamental para que tu bebé tenga un buen comienzo en su vida.