

¡FELICITACIONES!

Felicitaciones por su embarazo. Esta es una época de mucho entusiasmo y el comienzo de un viaje increíble – un viaje donde se deben tomar muchas decisiones importantes.

Todas las madres merecen tomar una decisión informada acerca de cómo alimentar al infante y sentirse bien acerca de su decisión. Quisiéramos animarla Explorar las opciones de alimentación – tanto los hechos como las preocupaciones acerca de la alimentación de su infante antes de que él o ella nazca.

Su cuerpo va a experimentar muchos cambios durante su embarazo. Puede ser que ha notado que sus pechos se han puesto más sensibles y su brasier se ha puesto más ajustado. La zona alrededor de sus pezones también se ha puesto más oscura. Estos son cambios normales que suceden durante el embarazo a medida que su cuerpo se alista para preparar la primera comida perfecta para su bebe.

Erlanger Lactation Support 778-6247
Erlanger East Lactation Support 778-8459
WIC Breastfeeding Support 209-8321



MEJOR ALIMENTO PRIMER TRIMESTRE

Tomando una Decisión Informada



"Los Bebés son una linda forma de comenzar una persona."

El Sistema de Salud Erlanger fuertemente recomienda amamantar exclusivamente al bebé por los primeros seis meses de su vida. Continuando el pecho conjuntamente con comidas complementarias para bebé por el primer año y después. Esto significa que no deben darle nada más que leche de pecho para que el infante sea sano.

¿Por qué es tan importante darle pecho?

Aquí damos algunos beneficios significantes que debe considerar:

- Su bebé tendrá un sistema inmunológico más fuerte y estará mejor protegido contra las alergias, asma, muerte súbita, cáncer infantil y diabetes en contraste con los niños que se alimentan con formula.
- Su bebé tendrá menos infecciones en el oído, infecciones respiratorias y diarrea – tres enfermedades que son más comunes en los bebés que se alimentan con formula durante el primer año de vida.
- La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. Su leche tiene TODOS los ingredientes correctos para su crecimiento y desarrollo, incluyendo los que son necesarios para el cerebro del bebé y el sistema nervioso.
- La leche materna es mas fácil de digerir por lo tanto habrá menos gas y vómitos.
- ¡Una pancita contenta es un bebé contento!
- Darle pecho a su bebé asegura que no le esté dando demasiada leche y esto significa que la criatura tenga menos probabilidad de sufrir sobrepeso mas tarde en la vida.
- La leche materna es un regalo que usted le da a su bebé que le durará toda la vida.

También hay muchos beneficios para usted:

- Es conveniente. La leche materna es gratis y mientras usted y su bebé están juntos siempre está disponible y tiene una temperatura perfecta. La leche materna se puede guardar bien y se puede congelar para su uso futuro, en caso de que usted tenga que alejarse de su bebé.
- Es posible que usted vuelva a su tamaño anterior más rápidamente si amamanta. Su útero regresa al tamaño pre-embarazo más rápidamente y la mayoría de las madres pierden el peso del embarazo más rápidamente cuando amamantan.
- Su riesgo de cáncer del pecho o del ovario y la osteoporosis son menores cuando amamanta.
- La hora del alimento significa que le tendrá momentos calmos para sentarse, relajarse y disfrutar de su bebé.



La decisión de amamantar es importante.

Este es el momento de obtener información y aprender todo lo que pueda para tomar la decisión de cómo alimentarse usted y su bebé.

Asegúrese de hablar con su obstetra, partera y pediatra. Debe programar una clase para usted y la persona que la va a ayudar para aprender cómo amamantar. Hable con alguien que conozca que ha tenido una experiencia positiva amamantando.

Los Empleados de Erlanger que ayudan con la lactancia son un recurso excelente para darle información exacta y confiable, así también como el equipo de ayuda del WIC (Women, Infants and Children).

Estamos aquí para ayudarla a medida que usted planifica la llegada de su nuevo bebé.