



Alimento al bebé con leche materna, amamantando.

Alimentar a su bebé solo con leche materna durante los primeros seis meses proporciona la mayor protección contra el síndrome de muerte súbita del bebé.

Toda una vida de beneficios para la mamá y el bebé:

- La leche materna protege a su bebé de enfermedades como diarrea, asma e infecciones de oído. También reduce la probabilidad de que el bebé padezca obesidad y diabetes más adelante en la vida.
- La lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de ovario y de mama, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.



Comience cada sueño con su bebé boca arriba. Si su bebé rueda de espaldas a estómago y de estómago a espalda por sí solo, es posible que lo dejen en la posición que elija.



TAMBIÉN EN ESTA SERIE:

Comportamiento del Bebé:

Llanto

Comportamiento del Bebé:

Alimentación

Comportamiento del Bebé:

Sueño

Compartir Habitación

Superficie para Dormir

Hablemos – Lactancia

La lactancia materna mantiene a los bebés sanos y los protege del SIDS.

Para obtener recursos, visite: dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro



Alimento al bebé con leche materna, amamantando.

Preguntas comunes de familiares y cuidadores

¿Qué pasa si no puedo amamantar en el trabajo y no creo que mi empleador me permita extraerme leche en el trabajo?

Si no ha hablado con su empleador sobre su necesidad de extraerse leche materna en el trabajo, es importante que comparta sus planes lo antes posible.

Existen leyes estatales y federales que protegen el derecho de casi todas las empleadas a extraerse leche materna en el trabajo. Estas leyes requieren que los empleadores proporcionen un espacio para extraer leche materna que sea:

- protegido de la vista
- protegido para que nadie entre mientras lo está usando
- disponible cuando lo necesites
- no un baño

Para obtener más información sobre la lactancia materna y el regreso al trabajo y las leyes de protección de la lactancia materna, visite la sección regreso al trabajo en www.BreastmilkCounts.com.

¿Puedo seguir amamantando después de volver al trabajo?

Con preparación y planificación, muchas mujeres pueden continuar amamantando después de regresar al trabajo.

Considere amamantar a su bebé directamente o extraerse leche antes de irse al trabajo, extraerse leche una vez durante la hora del almuerzo y amamantar directamente a su bebé o extraerse la leche materna tan pronto como llegue a casa.

Hablemos - Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con los padres y cuidadores durante el primer año para aumentar el uso de las prácticas de sueño seguro!

Su horario de extracción seguirá cambiando a medida que su bebé crezca. Después de los seis meses, su bebé puede mostrar signos de que está listo para probar alimentos sólidos. Los bebés demuestran que pueden estar listos sentándose y mostrando interés en los alimentos.

Agregar alimentos sólidos a la rutina de alimentación de su bebé puede cambiar la frecuencia con la que necesita extraerse leche en el trabajo.

¿Qué pasa si alimento a mi bebé con leche extraída de un biberón? ¿Seguirá estando protegido contra SIDS?

Alimentar a su bebé con leche materna del pecho o con biberón es más protector contra el SIDS que no alimentar a su bebé con leche materna en absoluto.

Alimentar a su bebé con leche materna es bueno por varias razones y previene el SIDS.

- Los bebés alimentados con leche materna pasan más tiempo en sueño ligero que los bebés alimentados con fórmula, lo que reduce su riesgo de muerte súbita.
- La leche materna protege a los bebés de infecciones, como el VRS y el COVID-19.

Alimentar a su bebé directamente del pecho puede ofrecer protección adicional contra el SIDS. Los bebés alimentados del pecho pueden tener diferentes patrones de respiración y alimentación, lo que podría ayudar a protegerlos del SIDS.

La ciencia demuestra que mientras se alimenta del pecho, las sustancias químicas de la saliva del bebé le indican al cuerpo cómo producir la mejor leche materna. Esto puede ayudar a proteger a su bebé de enfermarse.

Para obtener recursos, visite:

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro