LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

Amamantar libera hormonas que le ayudan a relajarse y a ser una mamá más calmada. Le ayuda a formar lazos de apego con el bebé y a conocerse mejor. Hay un acercamiento muy especial y sin igual entre una mamá que amamanta y el bebé.

Hay otras maneras en que los nuevos padres pueden formar lazos de apego con el bebé:

- Bastante contacto de piel a piel aumentará lazos de apego entre usted y el bebé.
- Pase tiempo cargando, cantando, hablándole y leyéndole al bebé.
- ¡A bailar! Bailar ayuda al bebé a formar lazos de apego con su padre o madre; también puede tranquilizar y calmar al bebé molesto. ¡Con un poco de suerte, hasta puede ponerlo a dormir!
- Lleve al bebé a caminar en la carriola. A los bebés les encanta la aventura y es bueno para usted también.

Su hijo es bebé por poco tiempo. Relájese y disfrute de su bebé ahora. Esto le ayudará a ser mejor padre o madre a medida que va creciendo su hijo.

Fold in half with text facing out, and glue or staple page together

Atole

Ingredientes

½ taza de harina de maíz (masa harina)
¼ taza de agua caliente para licuar
5 tazas de leche sin grasa
¼ taza de azúcar morena, más 2 cucharaditas de melaza
3 palitos de canela
1 vaina de vainilla (cortada a lo largo) o 1 cucharadita de vainilla

Instrucciones

Ponga el agua y la masa en la jarra de la licuadora y licúe hasta que quede suave. Transfiérala a una cacerola mediana. Saque las semillas de la vainilla, échelas en la cacerola y agregue los palitos de canela. Revuelva la mezcla hasta que empiece a quedar espesa. Agregue el azúcar y la melaza y continúe revolviendo hasta que se disuelva el azúcar. Caliente a fuego medio hasta que la mezcla esté tibia. Retírela del fuego. Saque el palito de canela y la vaina de vainilla y sirva el atole caliente, en tazones. Rinde para 5 a 6 personas