

# CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LACTANCIA MATERNA PARA LAS ABUELAS: respuestas a sus preguntas sobre lactancia materna



Amamantar ofrece a su nieto un comienzo saludable en la vida. Pero puede que no sea fácil. Toma tiempo, práctica, paciencia y trabajo en equipo. Apoyar y animar a la mamá es esencial para que la lactancia materna sea exitosa. Aprenda por qué la lactancia materna es importante y cómo puede involucrarse en la experiencia de la lactancia.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



**APOYO A LA  
LACTANCIA MATERNA  
DE WIC**

*APRENDAN JUNTOS. CREZCAN JUNTOS.*

## ¿Por qué la lactancia materna es la opción más saludable para mi nieto?

- La leche materna disminuye el riesgo de que su nieto contraiga ciertas enfermedades, como infecciones al oído, asma y obesidad durante la niñez.
- La leche materna es más fácil de digerir. Los bebés que amamantan tienen menos diarrea, estreñimiento y cólicos.
- Amamantar brinda un contacto físico importante que hace que su nieto se sienta seguro, protegido y amado.
- La leche materna contiene vitaminas, minerales, anticuerpos y nutrientes que ayudan a su nieto a crecer sano y fuerte.

## ¿Cuáles son los otros beneficios que brinda la lactancia materna?

- Amamantar también es bueno para la mamá. Le ayuda a recuperarse del parto más rápidamente y puede ayudarla a bajar de peso. También disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer al seno y de ovario.
- Amamantar ahorra dinero. La leche materna es gratis y los bebés amamantados se enferman con menos frecuencia, lo cual puede mantener bajos sus gastos de salud.
- Amamantar es conveniente. No hay biberones que calentar, ni fórmula que medir y mezclar, lo cual ahorra tiempo.

## ¿Cuánta leche necesita tomar mi nieto?

Los bebés tienen estómagos muy pequeños. No se necesita mucha leche para llenar el estómago de su nieto. La cantidad de leche que necesita su nieto aumentará a medida que crece y el cuerpo de su hija se adaptará a estos cambios.

Observar los pañales del bebé es una manera de saber si su nieto está tomando suficiente leche. El color, la textura y la frecuencia de las deposiciones y pañales mojados dicen mucho. Cambiar los pañales también es una gran manera de ayudar a su hija.

## ¿Cómo puedo apoyar la lactancia materna?

La lactancia materna es un trabajo en equipo, y usted juega un papel importante. A continuación, presentamos algunas maneras en las que usted puede ofrecer ayuda, dar ánimo e involucrarse en la experiencia de la lactancia materna.

- **Aprenda los conceptos básicos sobre lactancia materna.** Antes de que nazca su nieto, participe con su hija en una clase de lactancia materna del Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) para aprender cómo funciona la lactancia materna, cuánta leche necesita el bebé y cómo saber si el bebé está tomando suficiente leche.



- **Haga un esfuerzo adicional.** Ayude con las labores domésticas. Haga diligencias, cocine, limpie y lave la ropa. Si la mamá necesita algo mientras está amamantando, ofrezca llevárselo. Si tiene otros nietos, cuídelos para que su hija pueda concentrarse en amamantar.
- **Limite las visitas.** Las mamás nuevas necesitan mucho reposo. Ayude a limitar el número de visitas que vienen a su casa.
- **Ayude a cuidar a su nieto.** Usted puede calmar, bañar, cambiar pañales, vestir y sacar los gases al bebé. También puede leerle, hablarle o cantarle.
- **Cuide a su hija.** Si la mamá se siente incómoda o tiene dolor, puede deberse a que el bebé no se está agarrando correctamente o que sus senos están congestionados. Ayúdela a comunicarse con el personal de WIC, quienes la pueden ayudar a que no se rinda. También puede asegurarse de que su hija cuide de sí misma.
- **Observe los signos de hambre.** Aprenda las señales de hambre de su nieto para que pueda llevárselo a su hija para que lo amamante.
- **Dé ánimo.** Ayude a su hija a sentirse bien consigo misma. Dígale que se siente orgullosa de ella y que está haciendo un excelente trabajo. Trate de hacer algo especial por ella.



Para más información sobre lactancia materna y cómo puede formar parte del equipo de lactancia materna, visite [WICBreastfeeding.fns.usda.gov](http://WICBreastfeeding.fns.usda.gov)