



Cómo Puede el Padre Ayudar con el Amamantamiento de su Bebé.



Los padres no deben sentirse aparte cuando la madre esta amamantando al bebé.

Ellos también tienen un importante papel en este proceso. Aquí hay algunas ideas para que el padre ayude en este proceso:

Animar a mamá

- Su ayuda puede cambiar su decisión para amamantar.
- Edúquese sobre el tema. Si usted entiende los beneficios de amamantar, usted puede ayudar a mamá cuando ella no quiera continuar.
- Alce la confianza de mamá, dígame que está haciendo un gran trabajo.

Prestar una mano amiga

- Cuando el bebé se levante en la noche tráigalo a mamá.
- Ayude a mamá y al bebé a sentarse y ajustar una almohadilla.
- Cocine para mamá. Ella necesita comida sana para producir suficiente leche.
- Ayude alrededor de la casa, las mamás pueden parar de lactar cuando tareas de casa no están hechas.
- Preste atención a los otros niños, mientras ella tiene tiempo con el bebé.

¿Por qué su bebé debe ser amamantado?

Expertos recomiendan dar de lactar al bebé por los seis primeros meses, y después introducir poco a poco comida sólida. Esto es porque el amamantamiento es mejor para el bebé, la madre, y la familia:

Ventajas para el bebé

- Los nutrientes en la leche del seno hace a su bebé fuerte para luchar contra enfermedades como infecciones del oído y alergias.
- El amamantamiento también ayuda al cerebro de un bebé a desarrollar. Los bebés que son amamantados, cuando alcanzan la edad de la escuela son los mejores estudiantes.

Ventajas para mamá

- Las mamás que dan de amamantar después de dar a luz, se recuperan mas pronto. Se sienten menos estresadas y pierden el peso del embarazo.
- Amamantar reduce el riesgo que la mamá se enferme haciendo sus huesos fuertes y ayuda a combatir el cáncer.
- El amamantamiento crea un enlace cercano entre la madre y el bebé.

Ventajas para la familia

- Amamantar es barato, una familia puede ahorrar \$1,000 al año.
- Amamantar ayuda al bebé a ser fuerte y sano, por eso no tiene que perder el tiempo y dinero para cuidar de un bebé enfermo.
- Amamantar es fácil, la leche tiene la temperatura correcta para el bebé.