



## Amamantando... ¡Tu Si Puedes!

### La lactancia va bien cuando...

- Su bebe come de 8 a 12 veces por día y noche (el reloj nomas es un guía – Observe a su bebe)
- Al principio de una comida su bebe traga con cada succión, rápidamente en sucesos.
- Usted puede notar
  - Que se siente dormilenta o relajada, y con sed cuando esta amamantando
  - Cólicos en el útero durante o después de amamantar por los primeros días
  - Sus pechos se sienten mas suaves después de amamantar

Este video de 6 minutos “¿Esta tomando su bebe suficiente leche?” demuestra como saber si su bebe esta amamantando bien- [tiny.cc/videosuficienteleche](http://tiny.cc/videosuficienteleche)



- La succión de su bebe se siente como un jalón fuerte, pero no dolor como un pellizco o mordida
  - Los pezones no están agrietados o sangrando
  - Enseñe a su bebe como hacer la lactancia fácil con un buen enganche.

Este video de 10 minutos demuestra como obtener un enganche que hace las comidas fácil para su bebe y mas agusto para usted- [tiny.cc/videoprendaalseno](http://tiny.cc/videoprendaalseno)



### Hable para ayuda con amamantar si su bebe...

- Tiene la boca seca por dentro
- No tiene suficientes pañales mojados o sucios – vea – [tiny.cc/suficientelechegrafico](http://tiny.cc/suficientelechegrafico)
- Las popos no aparecen amarillas con puntitos blancos para el día 5 después de nacer su bebe
- La parte blanca del los ojos aparece amarilla (ictericia)
- No despierta para comer 8 veces al día y noche
- Esta muy necio y no se puede calmar, inquieto, o dormilento y no puede comer
- Esta perdiendo peso después del quinto día después de nacer o pesa menos de su peso al nacer a las 2 semanas de nacido

### O si sus...

- Pezones están adoloridos cuando amamante, agrietados, o sangrando
- Sus pechos definitivamente no se sienten mas llenos para el día 4 de parto
- Sus pechos se sienten casi llenos después de amamantar

**Siempre hable al doctor de su bebe si usted esta preocupada sobre como esta comiendo.**

# ¿Dónde puedo encontrar información sobre la lactancia?

## Videos

- La lactancia materna en las primeras horas  
[tiny.cc/videoprimeralimento](https://tiny.cc/videoprimeralimento)
- Cómo extraer leche materna  
[tiny.cc/manolechematerna](https://tiny.cc/manolechematerna)
- Videos de WIC  
[tiny.cc/WICvideos](https://tiny.cc/WICvideos)
- Como hacer un sostén para sacarse leche  
[tiny.cc/videocomosostener](https://tiny.cc/videocomosostener)

## Sitios de confianza en el internet

- Cincinnati Children's  
[cincinnatichildrens.org/bf-resources](https://cincinnatichildrens.org/bf-resources)
- American Academy of Pediatrics- Desarrollado por pediatras. Respaldo por los padres-  
[tiny.cc/lechematernaAAP](https://tiny.cc/lechematernaAAP)
- Oficina para la Salud de la Mujer  
[espanol.womenshealth.gov/breastfeeding](https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding)  
también:
- [tiny.cc/lactanciamaternaenlosUSA](https://tiny.cc/lactanciamaternaenlosUSA)
  - [tiny.cc/desafiosfrecuentes](https://tiny.cc/desafiosfrecuentes)
  - [tiny.cc/lechematernatrabajo](https://tiny.cc/lechematernatrabajo)

## Consejos por teléfono gratis

Ohio Department of Health  
Breastfeeding Hotline-  
Línea directa de lactancia  
disponible 24/7 sin costo.  
Traductoras disponibles:  
**888-588-3423**

Llame a la Línea de Ayuda de  
OWH: **800-994-9662** de Lunes  
a Viernes, de 9 a.m. a 6 p.m. ET

**¿Necesita un Saca-Leche?** Hable con su aseguranza (seguro) o con un proveedor de saca-leches. Aquí se encuentra una lista- [swohio-bc.org/breast-pumps](https://swohio-bc.org/breast-pumps)

**Apoyo local madre a madre para amamantar** – Consejos madre a madre es la manera que se ha visto que ayuda a las madres a llegar a sus metas sobre lactancia. Puede que encuentre uno en esta área, a veces se reúnen por medio virtual o juntas por Zoom. L.E.C.H.E. (Latinas Empowered to Choose Health Excellence) – Grupo de Apoyo para Madres Amamantando en Español – Hable al **513-636-3930** para información.

**Sus derechos para Amamantar** – Existen leyes estatales y federales que protegen a madres que amamantan. Aprenda más aquí – [tiny.cc/leyes](https://tiny.cc/leyes)

**Apoyo para amamantar de WIC** - Las madres que se inscriben a WIC obtienen muchos recursos disponibles aun si la madre no se haya inscrito todavía. Mt. Healthy/Seven Hills oficina de WIC – **513-522-4300**. Servicios disponibles en español aquí, incluso de dietista/consultora de lactancia.

**Profesionales en Lactancia locales** – Puede preguntarle a su pediatra para su necesidad específica. Puede encontrar más información sobre recursos en esta área aquí – [swohio-bc.org/LCs](https://swohio-bc.org/LCs)

## Consejeras de Lactancia en los Hospitales Locales –

Todos los hospitales de esta área tienen una Línea telefónica para preguntas sobre lactancia. La mayoría ofrecen clases y grupos de apoyo. Todos ofrecen citas de pacientes externos. Encuentre más información al – [swohio-bc.org/hospital-support](https://swohio-bc.org/hospital-support)

**Programas de Visita a Casa Locales** – Estas organizaciones ofrecen muchos servicios para padres, incluso apoyo para amamantar. Aprenda que se encuentra en esta área aquí – [swohio-bc.org/hvp](https://swohio-bc.org/hvp)



**¡Recuerde – la lactancia, el enganche, y su producción de leche cambian al transcurso de que usted y su bebe continúan aprendiendo del uno al otro. Tómese el tiempo necesario para volverse un experto y pida ayuda cuando la necesite!**