

# Preparados, Listos, **Bebé**

**Una guía para darle la bienvenida al nuevo miembro de su familia**



# ¡Comencemos!



## Su salud durante el embarazo y después



## La alimentación del bebé: Infórmese de la realidad



## Durante su estancia en el centro de maternidad

El parto

Contacto piel a piel

El bebé en la habitación

Alimentar a libre demanda / Uso del chupón



## Información y consejos sobre la lactancia

La lactancia materna temprana y exclusiva

Ventajas para la madre y el bebé

Posición y agarre

Producción y mantenimiento de la leche

Señas de que el bebé recibe suficiente leche



## De vuelta a casa con el bebé

Las primeras semanas en casa

Preparación para que otros cuiden al bebé

Para las parejas

Respuestas a preguntas comunes

Recursos de apoyo



## Su salud durante el embarazo y después





**¿Que sabe acerca  
de la alimentación  
infantil?**

**La alimentación  
infantil**





# Prepárese para su estancia en el centro de maternidad

El parto



**Contacto piel a piel**  
El bebé debe sentirse abrigado  
y seguro





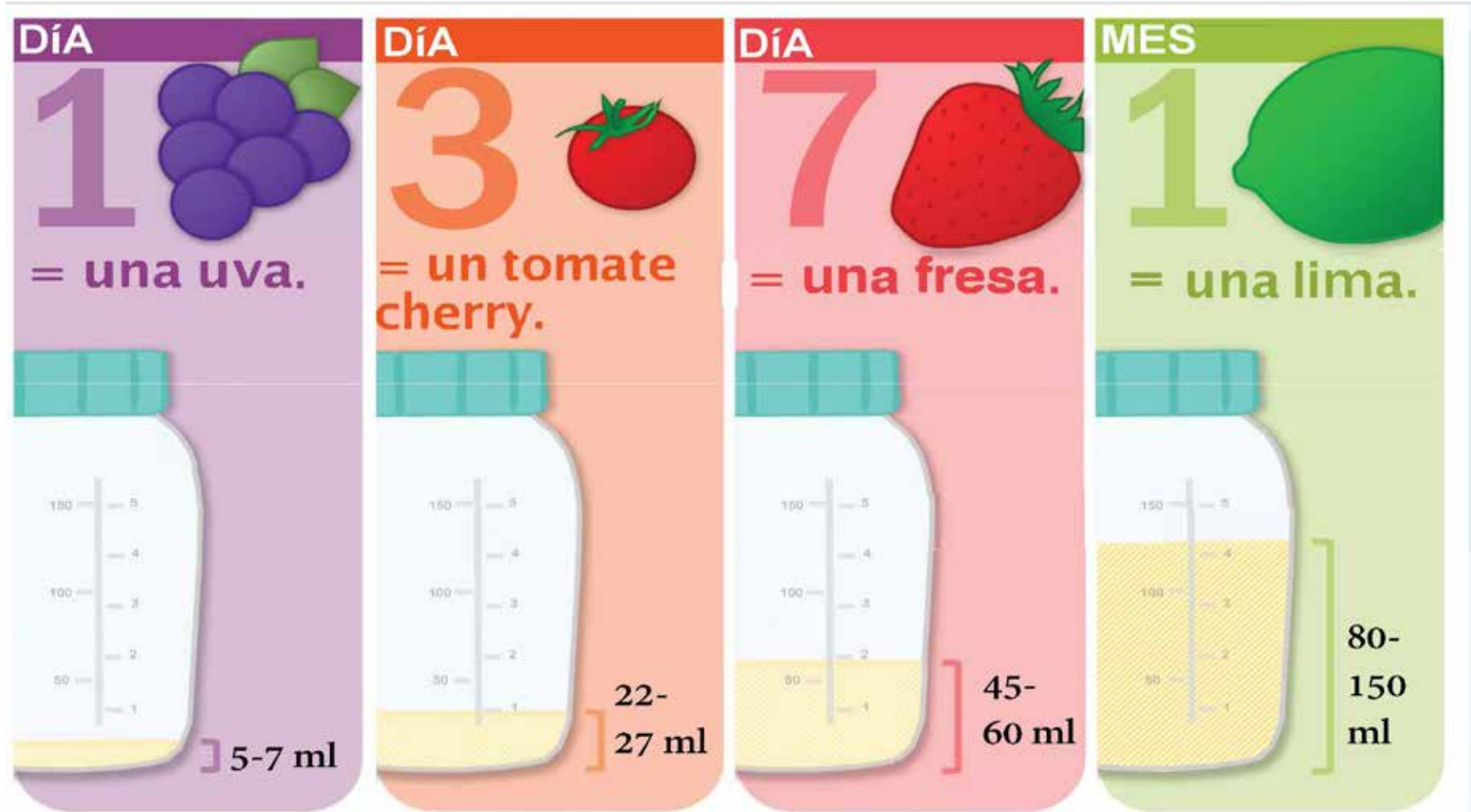
## El bebé en la habitación durante su estancia





# La alimentación a libre demanda

Observe a su hijo







## La lactancia materna temprana y exclusiva

Solo su leche y nada más



Sugerencias e información




## **Ventajas de la lactancia materna**

Para la mamá Y para el bebé

**Sugerencias e  
información**





**Postura y agarre**  
La postura reclinada:  
¡una buena forma de empezar!

Sugerencias e  
información



## Producción y mantenimiento de la leche

Muévala o piérdala



Sugerencias e  
información





**Señas de que  
el bebé recibe  
suficiente leche**

**Sugerencias e  
información**

# **A B C Repasemos lo aprendido**

Estas prácticas de la maternidad son importantes. ¿POR QUÉ?







## Las primeras semanas en casa

Cambios para toda la familia

En casa con el bebé





## Preparación para que otros cuiden al bebé

Volver al trabajo o a clase

En casa con el bebé





## Para parejas y seres queridos

La lactancia es un trabajo en equipo

En casa con el bebé



## **Preguntas comunes al volver a casa**





## Recursos de apoyo

Recursos nacionales al alcance  
de la mano

En casa con el bebé



**¿Tiene alguna pregunta?**

**Recursos nacionales al alcance de la mano**

**En casa con el bebé**



# Fotografías

## Fotos de portada

Con nuestro agradecimiento a Annie Oumarou

## Su salud

Shutterstock.com | wavebreakmedia

## ¿Que sabe acerca de la alimentación infantil?

Shutterstock.com | VGstockstudio

## El parto

Istock.com | RyanJLane

## El contacto de piel a piel

Con nuestro agradecimiento a Hannah Edens; Shutterstock.com | In The Light Photography;  
Shutterstock.com | Flashon Studio

## El bebé en la habitación

Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Cassie Ehard

## La alimentación a libre demanda

Istock.com | mrossbach

## La lactancia materna temprana y exclusiva

Con nuestro agradecimiento a Texas Department of State Health Services

## Las ventajas de la lactancia materna

Shutterstock.com | Lifebrary

## Postura y agarre

Con nuestro agradecimiento a the Women's Birth and Wellness Center of NC, Region of Peel Health Services of Ontario y La Leche League International

---

Queremos darle las gracias a Kellogg por su apoyo generoso a este y otros proyectos que contribuyen a una sociedad que apoya la lactancia materna. Para mayor información visite [breastfeeding.unc.edu](http://breastfeeding.unc.edu).

Este documento fue elaborado por el Instituto Global de la Lactancia Materna de Carolina (Carolina Global Breastfeeding Institute) en colaboración con los estudiantes de la iniciativa de entrenamiento Mary Rose Tully y consultoras de lactancia de NC Women's Hospital.

Diseño: [nancyframedesign.com](http://nancyframedesign.com)

Versión 3. Español abril 2018

## Producción y mantenimiento de la leche

Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo

## Señas de que el bebé recibe suficiente leche

Shutterstock.com | Monkey Business Images

## Repasemos lo aprendido

Con nuestro agradecimiento a Annie Oumarou

## Las primeras semanas

Shutterstock.com | Monkey Business Images

## Preparación para que otros cuiden al bebé

Shutterstock.com | George Rudy

## Para parejas y seres queridos

Istock.com | Asada Nami

## Preguntas comunes al volver a casa

Shutterstock.com | paulaphoto

## Recursos de apoyo

Shutterstock.com | A3pfamily

## ¿Preguntas?

Shutterstock.com | Monkey Business Images

CAROLINA  
GLOBAL  
BREASTFEEDING  
INSTITUTE