

La familia y los amigos pueden hacer que amamantar sea un éxito



Ideas de cómo ayudar:

Infórmate

- Obtén tanta información sobre el amamantamiento* como puedas.
- Habla con amigos, familiares, otras familias que amamantan y profesionales de la salud.

Motiva a los padres que acaban de tener un bebé

- Los padres de un recién nacido que quieren amamantar pueden preocuparse de no tener suficiente leche materna para su bebé.
- La mayoría de los individuos que amamantan tienen suficiente leche materna.
- Diles que crees en ellos y que puedes ayudarlos.

Dales tiempo y espacio

- Limita tus llamadas telefónicas y procura que tus visitas sean cortas.



*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

Ayuda con las tareas de todos los días

- Ofrece ayuda con tareas de todos los días como preparar la comida, lavar platos, lavar la ropa, ordenar la casa y cuidar a los otros niños.

Ayuda con el bebé

- Los bebés lloran por muchas razones, no solo por hambre. Aprende diferentes formas de calmar al bebé, como tenerlo en brazos piel con piel, tenerlo en brazos y caminar, cantar y bailar.
- Bañar al bebé y cambiarle los pañales son otras formas que te permiten conocerlo.

Ten expectativas realistas

- Un bebé cambia la vida para siempre. Es normal que los padres tengan una mezcla de sentimientos sobre estos cambios.
- Pregúntale a los padres cómo puedes ayudarles. Tu apoyo es importante.

Obtén ayuda

- Si los padres sienten que algo no va bien con el amamantamiento, ¡pide ayuda! Salud Pública de Toronto (Toronto Public Health) ofrece ayuda con el amamantamiento a todas las familias y puede conectarlos a otros servicios de apoyo.

Salud Pública de Toronto tiene políticas y prácticas que apoyan el amamantamiento y ha recibido la designación internacional de Baby Friendly de la OMS/UNICEF.

