



# Abrázame cerca de ti

**A**brace a su bebé  
piel a piel lo  
más pronto posible  
después del parto.

**¡L**os padres  
también pueden  
abrazar a sus bebés  
piel a piel!

**L**os bebés que tienen contacto piel a piel con  
sus madres:

- Mantienen temperatura apropiada
- Respiran más fácilmente
- Lloran menos
- Aprenden como mamar más fácilmente
- Se siente más unido a la mamá
- Se acostumbran a estar en el mundo rápidamente.



[www.grmc.org](http://www.grmc.org)

**L**os primeros días de vida son los más importantes para aprender como amamantar a su bebé.

Aprender algo nuevo toma tiempo, ¡la lactancia es algo nuevo!

Mantenga un espacio tranquilo y privado sin visitantes mientras comienza la lactancia

Tome tiempo en los primeros días para aprender como amamantar y para descansar.

**¡E**stamos aquí para ayudarle si tiene preguntas o dudas!

Photo: Grandmother Alicia Velasco helps Aymme Marquez with breastfeeding her baby Dairr Adamarism Marquez.  
Photo Credit: Deanna Lopez for GRMC ©2012  
GRMC Baby-Friendly Health Initiative ©2013

**Dame  
tiempo  
para  
aprender.**



[www.grmc.org](http://www.grmc.org)



**¡Tu leche es todo lo que necesito!**

**D**é sólo la leche materna a su bebé por sus primeros 6 meses, ¡ninguna otra comida ni bebida es necesaria!

Después de comenzar de darle la comida sólida, a los 6 meses, continúe dándole la leche materna por lo menos hasta el primer año.

- Cuando un bebé mama, comunica al cuerpo de su mamá la cantidad de leche que ella debe de producir.
- Si le da fórmula a su bebé, puede ser que su cuerpo no produce bastante leche.
- Los senos no son biberones y nunca se vacían por completo.



[www.grmc.org](http://www.grmc.org)

**L**os bebés sanos necesitan estar con sus mamás, en el hospital se llama **alojamiento conjunto**. Quiere decir que los bebés se quedan con sus mamás durante todo su tiempo en el hospital.

- Lloran menos
- Se sienten confortados por las caras y voces de sus padres.
- Los padres aprenden como cuidar a sus bebés más pronto, y se sienten más seguros cuando salen del hospital.
- Las mamás y sus bebés duermen mejor.
- La leche materna madura se produce y se baja más rápidamente.
- La lactancia es exitosa.

**M**antenga su bebé sano a su lado mientras que esté en el hospital.



[www.grmc.org](http://www.grmc.org)

**Quiero quedarme contigo**



Photo: Marisa Marshall rooming-in with her daughter Kylynn Marshall. Photo Credit: Deanne Lopez for GRMC ©2012 GRMC Baby-Friendly Health Initiative ©2013



**Mírame,**  
te diré cuando es  
**hora de comer**

Photo: M. Rossbach, iStockphoto  
GRMC Baby-Friendly Health Initiative ©2013

**O**frezca el pecho a  
su bebé cuando  
muestre los señales  
de hambre.

**¡S**i su bebé está  
despierto, se pone  
las manitos en su boca, se  
relame o hace sonidos de  
mamar, es hora de comer!

- No hay necesidad de programar la alimentación, ni de vigilar el reloj, mientras que esté amamantando.
- Cuando su bebé tiene que esperar a comer, puede dejar a su bebé con hambre, y es posible que su cuerpo produzca menos leche.



[www.grmc.org](http://www.grmc.org)

**Déjame  
aprender a  
mamar en  
el pecho  
primero.**

**C**hupar en un biberón o un chupón es muy diferente que mamar en el pecho.

- Muchos bebés tienen dificultad de aprender ambos a mamar y chupar en un biberón. Pueden llegar a preferir el biberón sobre el pecho.
- Ofrezca el pecho frecuentemente, así su cuerpo producirá la cantidad de leche apropiada.
- El uso de un biberón o chupón en las primeras semanas puede confundir el cuerpo de la mamá a saber la cantidad de leche que debe producir.

**D**eje que su bebé aprenda a mamar antes de darle un biberón o chupón.



[www.grmc.org](http://www.grmc.org)

Photo: iStockphoto  
GRMC Baby-Friendly Health  
Initiative ©2013