

## ¿Se te ocurre algún otro apoyo más?

- Hazlo siempre con amor y comprensión.
- Muéstrate comprensivo y cariñoso, pero, sobre todo, reconoce su esfuerzo y halaga su decisión de amamantar, ya que esta práctica puede llegar a ser difícil y cansada.
- Ajusta tus expectativas. En este periodo su deseo sexual sufre de algunas alteraciones normales, recuerda que está en posparto y su cuerpo necesita recuperarse.
- Las fórmulas infantiles no son iguales a la leche humana ni protegen al bebé de enfermedades, no las uses.
- La leche materna es el mejor alimento que tu bebé puede recibir en sus primeros 6 meses de vida.

**¡Tu ayuda es necesaria para que la lactancia sea exitosa!**

### Mayor información:

#### Coordinación Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche



Juan Aldama norte núm. 114, primer piso, colonia Centro,  
C. P. 50000, Toluca, Estado de México.



Teléfono: 722 214 75 53.



Correo electrónico:  
[coordinacion.lactanciamaterna@edomex.gob.mx](mailto:coordinacion.lactanciamaterna@edomex.gob.mx)



Escanea el código  
y conoce más temas  
sobre lactancia materna.



CE: 217/C/026/24

# LACTANCIA PATERNA



La **lactancia paterna** es un término que se utiliza para referirse a la participación activa de los padres en la alimentación de sus hijos, especialmente durante la etapa de lactancia materna. Aunque los padres no pueden producir leche materna como las madres, pueden desempeñar un papel fundamental en el proceso de lactancia al apoyar a la madre y al bebé de diversas maneras.

A continuación, te damos algunos sencillos consejos que podrás seguir para apoyar a tu pareja durante este periodo:

**Acompaña** a tu pareja a una clase de lactancia materna y mantente informado sobre todo lo que sucede en esta etapa y cómo puedes ayudarla.



**Cuida** a tu bebé y ayuda a tu pareja a bañarlo, cambiarle el pañal, vestirlo o dormirlo, esto reafirmará el vínculo psicoafectivo entre ambos.



**Ofrece** a tu pareja confort y comodidad, por ejemplo: un vaso de agua o jugo de fruta mientras esté amamantando, ya que durante la lactancia debe mantenerse hidratada.



**Carga** a tu bebé mientras tu pareja disfruta de un tiempo libre; ya sea para dormir, hacer ejercicio o realizar alguna otra actividad que ella necesite.



**Ayuda** a tu pareja con las tareas de la casa para que pueda dedicar más tiempo a la lactancia y a su recuperación postparto.



**Calma** a tu bebé, especialmente cuando está inquieto, sal a caminar, el aire fresco y el movimiento le ayudarán a relajarse.



**Motiva** a tu pareja, evita comentarios inapropiados sobre su cuerpo o sobre cualquier situación que le haga sentir mal y pueda afectar su producción de leche.



**Fomenta** la comunicación abierta y honesta con la madre, esto es esencial. Los padres pueden preguntar cómo se siente y si necesita ayuda o apoyo adicional.



**Aprende** sobre la lactancia materna, los padres pueden educarse sobre el tema, aprender sobre sus beneficios y los desafíos que pueden surgir. Cuanto más sepas, mejor podrás apoyar a tu pareja y al bebé.

