

MAYOR INFORMACIÓN:

Coordinación Estatal de
Lactancia Materna y Bancos de Leche
Juan Aldama norte núm. 114,
primer piso, C. P. 50000, col. Centro,
Toluca, Estado de México.

Teléfono: 722 214 75 53.

Correo electrónico: lacmaedomex@gmail.com



Escanea el código y conoce más temas
sobre lactancia materna.



LACTANCIA PATERNA ¡Sí, leíste bien!

CE:217/C/006/22

Consejos para padres para lograr una lactancia materna exitosa

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 posparto.



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.

¿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 postparto 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 tú bebé puede recibir en sus primeros seis meses de vida.

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