

Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



La fórmula comercial puede ser usada como un sustituto de ocasión. NO le ofresca a su bebé bebidas azucaradas, té helado, refresco, agua azucarada o leche condensada.



Complementando la Leche Materna

NO le de ningún biberon a su bebé durante las 2-3 primera semanas para que usted y su bebé se acostumbren al amamantamiento.

Obtenga su leche usando la mano o con un sacaleche y guardela en una botella de plastico en el refrigerador o congelador. Use la leche refrigerada por 2 días y leche congelada puede ser usada durante de 1 a 2 meses.

- Use la leche mas vieja primero.
- Para descongelar la leche congelada, agite con cuidado la botella sobre un chorro de agua caliente.
- NO hierva o use el horno de microondas para descongelar la leche.

Si usted planea regresar a trabajar o ir a la escuela, hay ciertas opciones que puede hacer para continuar amamantando su bebé:

1. Encuentre una guardería o alguien que cuide a su bebé cerca de donde trabaja o de la escuela que estudia. Vaya ahí para amamantar a su bebé o bien que se lo lleven para que usted lo alimente.
2. Amamante antes y después de ir a su trabajo o a la escuela. Tenga leche materna lista para darle a la niñera para que la use durante su ausencia.
3. Amamante antes y después de ir a su trabajo o a la escuela. Haga que la niñera le de fórmula a su bebé mientras usted no esta. Quizá usted tendra que sacarse su leche durante el día para comodidad.

Los suplementos de vitaminas y minerales pueden ser recomendados. Consulte con su pediatra sobre el uso de vitaminas y minerales especialmente hierro y fluor. Es aconsejable que las madres que amamantan tomen vitaminas.

Lecturas Recomendadas:

Editors of "Baby Talk" Magazine, The American College of Obstetricians and Gynecologists and Literacy Volunteers of America, Inc. (1994). Breast-feeding your baby. *Baby on the way basics*, 14-16 and 40-41.

Lambert-Lagace, L. (1991). *Feeding your baby: from conception to age two*. Emeryville, CA: Surrey Books.

Bibliografía:

Breastfeeding Task Force of Oklahoma. *Breastfeeding: Getting Started Together: Part Two*.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.



Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$51.16 for 500 copies. 0301 UB.