

¡Bienvenido a casa bebé!

Tres maneras
de superar
el estrés

¿Qué está
diciendo
tu bebé?

¡Toma nuestra
prueba y entérate!

¡Dar el pecho
con éxito!

Lo que necesitas
saber



WIC for a Healthier America

¡Felicitaciones!

Ser mamá puede ser uno de los regalos más maravillosos de la vida. Cada día junto a tu bebé es especial, y el primer mes es muy importante. Es entonces cuando empezarás a amamantarlo, dándole así el amor y la alimentación que necesita para crecer saludable y fuerte. También empezarás a conocerlo y a entender sus señales o lo que te esté queriendo decir. Aprenderás a reconocer si tiene hambre o sueño, si quiere que lo cargues o si necesita que le cambies el pañal. Para ayudarte en el primer mes, WIC ha diseñado esta revista con excelentes consejos y sugerencias. ¡Disfrútala!



La primera vez que le di el pecho a mi bebé

“Quería amamantar y establecer el vínculo con mi bebé inmediatamente después de su nacimiento. Pero el primer día todavía no sentía mis pechos llenos y mi bebé tenía problemas para prenderse al pecho. Me sentía frustrada, porque las cosas no iban bien. Llamé a mi consejera de WIC y ella me ayudó a enseñarle a mi bebé a tomar el pecho. Con un poco de práctica, logré amamantar con más facilidad. ¡Estoy muy contenta por la ayuda recibida y porque no me di por vencida! Ahora me es más fácil dar el pecho”.

—María, mamá de WIC, California

Lo que le ocurrió a María es muy común. Muchas mamás piensan que tendrán mucha leche apenas nace el bebé, y creen que sentirán sus pechos distintos. Pero no es así. En los primeros días, tu cuerpo producirá una leche llamada calostro, que es espesa y amarilla, y con muchas sustancias que protegen a tu bebé de las enfermedades. Por eso, es importante que lo amamantes lo

antes posible. Colócalo sobre tu pecho para que encuentre tu pezón y se prenda a él. Después de algunos días, producirás leche en mayor cantidad. Tal vez sea más blanca, ligera y aguada. Esto es normal. En las primeras semanas, tu cuerpo regulará naturalmente tu leche según las necesidades del bebé. Para producir mucha leche, tendrás que dar el pecho con frecuencia. Además, recuerda que no deberías sentir dolor. Si no es así, consulta de inmediato con tu consejera de WIC. Es importante que recibas apoyo desde el principio.



Dar el pecho: Un regalo de mamá

Por la Dra. Norma Rosales

Dar el pecho es uno de los mejores regalos que le puedes dar a tu bebé. La doctora **Norma Rosales, pediatra de la Venice Family Clinic en Los Ángeles**, explica por qué la leche que produces es exactamente la que tu bebé necesita.

- **La leche materna ayuda a tu bebé a mantenerse sano.** Los bebés alimentados con fórmula tienen más posibilidades de enfermarse, tener alergias y sobrepeso. La leche materna fortalece las defensas del cuerpo, protegiéndolo de enfermedades e infecciones.
- **La leche materna es de fácil digestión para tu bebé.** Esto se debe a que tu cuerpo la produce para él. La fórmula es más difícil de digerir.
- **La leche materna va cambiando para ajustarse a las necesidades de tu bebé.** Esto significa que tu bebé recibirá la alimentación adecuada a medida que crece.
- **La leche materna está disponible en cualquier momento y lugar.** ¡Siempre está limpia, a la temperatura adecuada y es gratis!
- **Dar el pecho favorece al medio ambiente.** La leche materna no requiere envases, biberones, tetinas artificiales ni jabón.
- **¡Dar el pecho te beneficia!** Te ayuda a recuperarte más rápido del parto y a perder el peso del embarazo con más facilidad.

Respuestas a tus preguntas sobre cómo dar el pecho

P ¿Con qué frecuencia necesita ser amamantado mi bebé?

Tu recién nacido necesita alimentarse por lo menos entre 8 y 12 veces por día. Esto significa darle el pecho a menudo. Pero quizás tu bebé no siga siempre una rutina. Por ejemplo, tal vez quiera tomar el pecho varias veces seguidas y después esperar algunas horas. Por eso, en lugar de mirar el reloj, obsérvalo en busca de señales de hambre. Así, podrás amamantarlo antes de que se sienta incómodo o llore (si comienza a llorar, es más difícil que se prenda bien al pecho). Fíjate en estas tres señales de hambre:

- El bebé hace movimientos de succión.
- El bebé mueve la cabeza de un lado al otro como si estuviera buscando tu pezón.
- El bebé se lleva las manos y brazos a la boca.

P ¿Cómo sabré cuando mi bebé está satisfecho?

Durante el primer mes, quizás tu bebé se duerma cuando esté satisfecho. Cuando sea un poco más grande, tal vez deje de succionar y se aleje del pecho. Cuando haga esto, espera un minuto y ofrécele el pecho nuevamente (puedes ayudarlo a eructar mientras esperas). Si se prende al pecho de nuevo, necesitaba un respiro. Si no lo hace, es probable que esté satisfecho. Es normal que los bebés coman mucho en una sesión y mucho menos en la siguiente. Observa sus señales de hambre y de cuando está lleno.

P ¿Cómo sabré si mi bebé está tomando suficiente leche?

¡Buena pregunta! La forma más fácil es contar sus pañales mojados y sucios. A los cinco días de nacer, tu bebé debería estar mojando por lo menos seis pañales diarios y haciendo caquita tres veces al día. También debería subir de peso (es normal que los bebés pierdan peso durante la primera semana, pero deberían comenzar a aumentar en la segunda). El médico lo controlará en cada visita de rutina para ver si está aumentando de peso lo suficiente. Pídele también a tu consejera de WIC que pese a tu bebé.





Consejos de mamá a mamá

“Recibí ayuda de una Mamá Consejera de Lactancia, después fui una de ellas y ahora superviso a otras Mamás Consejeras. Somos tus hermanas, tus amigas, y te damos información útil y nuestro

cálido apoyo. Veo como las mamás se conectan en torno a un tierno vínculo: el de la madre y el bebé siendo amamantado”. —Karla Lewis, Coordinadora de Mamás Consejeras de Lactancia de WIC, Bronx, NY



Guía para dar el pecho con éxito

¡Le estás dando a tu bebé un gran comienzo en su vida! Dar el pecho es natural y saludable, y disfrutarás de la cercanía con tu bebé. Como todo lo nuevo, puede necesitar práctica. Date tiempo y sigue estos consejos para iniciarte con éxito.

INTENTA ESTO

POR QUÉ AYUDA

Amamanta por lo menos entre 8 y 12 veces por día. El estómago de tu bebé es muy pequeño, como del tamaño de su puño, por eso necesita que lo alimentes con frecuencia.

Dar el pecho con frecuencia te ayuda a producir más leche y evita que tus pechos se llenen en exceso.

Prueba diferentes posiciones para dar el pecho. Pide que te enseñen diferentes posiciones. Cualquiera que ésta sea, asegúrate de que todo el cuerpo de tu bebé mire hacia ti, no sólo su rostro.

Podrás descubrir las posiciones más cómodas para los dos. Y así, dar el pecho será más fácil para ambos.

Asegúrate de que tu bebé esté prendido al pecho correctamente. Su boca debe cubrir tu pezón y parte de la aréola (la superficie oscura que rodea al pezón). Dar el pecho no debería causarte dolor.

Cuando tu bebé se prende bien al pecho, logra tomar más leche. Además, esto evita que tus pezones se irriten o se agrieten.

Escucha atentamente. Después de los primeros días, deberías oír el sonido de tu bebé al tragar.

Así podrás saber si tu bebé está tomando suficiente leche.

Si dar el pecho te parece difícil al comienzo, sigue intentando. Si tienes dudas, tu consejera de WIC puede ayudarte.

Es común que las mamás y los bebés necesiten práctica y ayuda para amamantar. ¡Pero después será más fácil!

HABLA LA MAMÁ



“Dar el pecho te regala una increíble sensación de cercanía con tu bebé. Es tan especial y única que nunca querrás que se termine”.

—Isabel,
Mamá de WIC, Texas



Nutricionista de WIC y consejera certificada en lactancia, **Doreen LaDuca de Albany, Nueva York**, te aconseja como alimentar a tu bebé con biberón, ya sea con leche materna o con fórmula.

La voz de la especialista: lo básico sobre el biberón

Si piensas volver al trabajo o a la escuela, o si alguna otra persona cuidará a tu bebé, probablemente tu recién nacido tendrá que tomar biberón. Puedes usar un sacaleches para extraerte la leche y colocarla en el biberón. Así, él podrá seguir tomando leche materna. Comparte estos importantes consejos acerca de la alimentación con biberón con la persona que cuide a tu bebé. Si usas fórmula, muchas de estas recomendaciones también te serán útiles.

1 Espera hasta que el amamantamiento esté funcionando bien antes de empezar con el biberón. Entre las cuatro y las seis semanas de edad es un buen momento.

2 Haz que otra persona le dé a tu bebé el primer biberón para practicar. Tu bebé te asocia con dar el pecho, de modo que si tú misma le das el biberón, quizás prefiera el pecho en lugar de éste.

3 Ten paciencia. Algunos bebés necesitan tiempo para acostumbrarse al biberón. Quizás tu pequeño necesite varios intentos antes de empezar a tomarlo. Si te está costando mucho trabajo, consulta con tu consejera de WIC para que te dé más ideas.

4 Al alimentar a tu bebé, tómallo en brazos y sostén su biberón. Nunca lo acuestes con el biberón ni se lo apoyes en la boca. Esto puede provocar falta de aire, caries en los dientes e infecciones de los oídos.

5 Nunca calientes el biberón en el microondas. Algunas partes de la leche podrían calentarse demasiado y quemarle la boca. Además, puede destruir importantes nutrientes de la leche materna. Coloca el biberón en un envase con agua tibia por unos minutos. Deja caer unas gotas de leche en tu antebrazo antes de dársela a tu bebé.

6 Si usas fórmula, sigue paso a paso las instrucciones de la etiqueta cuando la prepares. Si le agregas poca o demasiada agua, tu bebé no recibirá la cantidad necesaria de nutrición. La fórmula mal preparada puede afectar su crecimiento, además de provocar estreñimiento o enfermarle.

7 Haz que el momento de alimentar a tu bebé sea especial. Es una buena manera de establecer una relación con él. Puedes tenerlo acurrucado, mirarlo a los ojos y hablarle bajito.

A MÍ ME DIO RESULTADO



“Aunque volví al trabajo cuando Mario tenía seis semanas, quería seguir dándole el pecho. Utilicé un sacaleches de WIC y empecé a sacarme leche antes de volver al trabajo. Así, pude guardar la leche materna en el congelador, y luego mi mamá podía dársela a Mario en un biberón”.

—Carolina, mamá de WIC, Michigan

¿Qué está diciendo tu bebé?

Aunque tu bebé todavía no pueda hablar, ya está tratando de decirte como se siente. ¿Puedes entender sus señales? Averígualo con esta prueba. Une a cada bebé con lo que pienses que te está diciendo. Las respuestas están más abajo.

Si tu bebé está haciendo esto...	Te está queriendo decir...
 <p>1 Isabel tiene los ojos vidriosos o hinchados y bosteza.</p>	<p>A “Tengo hambre.”</p>
 <p>2 Manuel está torciendo la espalda, arrugando la cara y llorando muy fuerte.</p>	<p>B “Tengo sueño.”</p>
 <p>3 Adriana está mirándote fijamente a la cara.</p>	<p>C “Algo me duele.”</p>
 <p>4 Juan está abriendo la boca, haciendo ruidos de succión y llevándose las manos a la boca.</p>	<p>D “Necesito un descanso”</p>
 <p>5 Carlos está apartando la mirada de ti, estirando los dedos y poniendo la cara y el cuerpo muy tensos.</p>	<p>E “Quiero estar cerca de ti.”</p>

RESPUESTAS

- 1 – B.** Isabel tiene sueño. Pon a tu bebé en un lugar seguro (por ejemplo, en su cuna) apenas dé estas señales. Así, no se cansará en exceso ni llorará.
- 2 – C.** Manuel está diciendo, “algo me duele” o “algo me molesta”. Tal vez esté en una posición incómoda o su ropa esté muy ajustada.
- 3 – E.** Adriana quiere estar cerca de ti. Sostenla, ya sea en tus brazos o en un cangurito o rebozo. No malcriarás a tu bebé, ¡así que hazle todos los mimos que te pida!
- 4 – A.** Juan tiene hambre. Fíjate en estas señales de hambre para que le des de comer antes de que se sienta incómodo o lllore.
- 5 – D.** Carlos necesita un descanso. Los recién nacidos no pueden mantener la atención por mucho tiempo, por lo tanto, tal vez quiera descansar aunque sólo haya jugado unos minutos.

Tres maneras de calmar a tu bebé

Le cambiaste el pañal, le diste de comer, lo ayudaste a eructar y lo tomaste en brazos. Sin embargo, sigue llorando. ¿Qué hacer? Primero, mantén la calma. A veces los bebés simplemente lloran. De hecho, los bebés de seis semanas lloran en promedio más de dos horas al día. Con estos consejos lo calmarás y ambos se sentirán relajados.

1 Contacto con la piel. Desviste a tu bebé (pero déjale el pañal). Sostenlo contra la piel de tu pecho al descubierto. Cúbranse con una manta liviana. El contacto de piel a piel lo tranquilizará, porque escuchará tu voz y tus latidos del corazón. A los papás también les encantará hacer esto.

2 Movimiento. Acuna a tu bebé en tus brazos o siéntate con él en una mecedora. O ponlo en un cangurito o rebozo y camina por la casa. Le encantará el movimiento suave y disfrutará de tu cercanía.

3 Sonidos tranquilizadores.

Carga a tu bebé y susúrrale palabras al oído. Esto le recordará los sonidos que escuchaba cuando estaba en tu vientre.



El sueño de tu bebé: **Qué esperar**

P **Mi bebé nació hace una semana. ¿Cuánto debería dormir?**

Al comienzo, tu bebé dormirá cerca de 16 horas al día. Quizás te parezca mucho, pero no todas esas horas de sueño ocurren de una sola vez. Un recién nacido no puede dormir muchas horas seguidas, porque necesita alimentarse con frecuencia. Esto significa que en la noche se despertará varias veces. Pero no te preocupes: ¡no será por mucho tiempo!

P **¿Cuándo comenzará mi bebé a dormir más tiempo de noche?**

¡Ánimo! El primer mes puede ser difícil, ya que estarás atendiendo a tu bebé todo el tiempo y durmiendo muy poco. Cuando tenga entre seis y ocho semanas, comenzará a dormir por periodos más largos, y quizás lo haga más de noche que de día. Incluso, es posible que duerma de cuatro a cinco horas seguidas durante la noche. Para ayudarlo a dormir, añade un sonido de fondo. Enciende un ventilador que no esté soplando en su dirección o pon música a un volumen bajo. Estos sonidos le ayudarán a recordar cuando estaba en tu vientre.

¿Qué puedo hacer para que mi bebé duerma seguro?

La mayor preocupación es el riesgo de síndrome de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés), una muerte inexplicada que puede ocurrir mientras el bebé duerme. Por suerte, puedes tomar algunas medidas de seguridad para proteger a tu bebé.

- Dale el pecho, ya que ayuda a prevenir la muerte súbita.
- Colócalo de espaldas para dormir. Es la posición más segura. Debe dormir así, incluso durante las siestas.
- Colócalo sobre una superficie firme para dormir, como un colchón de cuna nuevo. Nunca lo pongas a dormir sobre cobijas, almohadas u otras superficies blandas.
- No pongas almohadas, peluches u otros objetos blandos en la cuna.
- Mantén fresca la habitación. No uses demasiado la calefacción (si hace frío, usa un saco de dormir o una manta cerrada en lugar de mantas sueltas).
- No permitas que fumen en tu casa.
- Consulta con tu médico o tu consejera de WIC sobre otras medidas para que duerma seguro.

¡Se solicita ayuda!

Estar en casa con tu nuevo bebé puede ser una experiencia maravillosa pero, a la vez, implica mucho trabajo. Es importante que recibas ayuda para que dediques tiempo a fortalecer la relación con tu bebé. Pídeles a tus familiares y amigos que te ayuden con las compras de alimentos, las tareas del hogar, la cocina y otras responsabilidades. Aquí tienes algunos consejos:

- **Pide ayuda durante las primeras semanas.** Trata de que tus padres o los de tu pareja estén contigo apenas nazca el bebé. O pídele a un pariente o amigo que te ayude por unas horas todos los días.
- **Sé específica cuando pidas ayuda.** Tal vez muchas personas te ofrecerán ayuda al comienzo, pero quizás no sabrán cómo hacerlo. No te avergüences de pedirles que te hagan las compras, te doblen la ropa lavada, cuiden a tus niños más grandes o te ayuden.
- **Haz una lista de las tareas en las que necesites ayuda.** Cuando alguien te ofrezca ayuda, muéstrale la lista para que escoja una de las tareas.
- **Prepara distintas comidas antes de que nazca tu bebé y guárdalas en el congelador.** Cuando estés muy ocupada para cocinar, sólo tendrás que descongelar y recalentar.
- **Diles a tus amigos y familiares que planeas dar el pecho.** Explícales que es importante para ti y que es bueno para tu bebé. Así, se mostrarán más comprensivos y amables cuando amamantes.
- **Busca cerca de tu casa un grupo de nuevas mamás.** Ellas sabrán por lo que estás pasando y podrán ayudarte emocionalmente. Pídele a tu consejera de WIC que te ayude a encontrar un grupo de apoyo local.

Tres maneras de superar el estrés

Dormiste cuatro horas, no has tenido tiempo de bañarte y tu bebé está llorando. ¡No es sorprendente que estés estresada! Sigue estos consejos para calmarte.

1 ¡Respira! Parece obvio, pero cuando estás estresada, tu respiración es poco profunda. Deja lo que estás haciendo y respira profundamente varias veces, llenando tu estómago con aire como si fuera un globo. Toma aire lentamente, retén la respiración y bota el aire poco a poco.

2 Pasea con tu bebé. No pienses en qué harás de cenar o en cuánta ropa tienes que lavar. Por el contrario, mira a tu alrededor, escucha a los pajaritos y siente el olor del césped. Disfrutar del momento puede calmarte y ayudarte a valorar los pequeños placeres.

3 Estírate. Libera la tensión con suaves estiramientos. Intenta este ejercicio si tu espalda está tensa: date un gran abrazo y respira profundamente. Repítelo varias veces. Si todavía estás tensa, pon a tu bebé en un lugar seguro y descansa unos minutos.



Qué hacer si te sientes deprimida

Durante las primeras semanas con tu recién nacido, es posible que por momentos te sientas triste. Esto es muy común. De hecho, hasta un 80 por ciento de las mamás se siente triste, de mal humor o nerviosa después del parto. Esta situación generalmente mejora cuando pides ayuda con el bebé (por ejemplo, a tu mamá o a una amiga), para que puedas descansar un poco.

Sin embargo, existe una forma más grave de tristeza llamada depresión posparto. Sus señales incluyen:

- Llanto frecuente
- Preocupación
- Pérdida del apetito
- Mal humor
- Sentimientos de culpa
- Problemas para dormir
- Pensamientos negativos (como querer hacerle daño a tu bebé)

Si sientes algunos de estos síntomas, habla de inmediato con tu médico o tu consejera de WIC.



Cinco consejos para regresar al trabajo o a la escuela

Después de pasar un tiempo en casa junto a tu bebé, volver al trabajo o a la escuela puede ser difícil. Aquí encontrarás algunos consejos para que sea más fácil.

- 1 Practica primero.** Antes de que llegue el primer día, lleva a tu bebé a la guardería o preséntale a la persona que lo cuidará para que se conozcan. Así también se irán acostumbrando a estar separados por algunas horas.
- 2 Sigue dando el pecho.** Pídele un sacaleches a tu consejera de WIC y aprende a usarlo. Comienza a sacarte leche por lo menos dos semanas antes de volver al trabajo o a la escuela, para que puedas guardarla en el congelador con anticipación.
- 3 Trata que la primera semana de regreso al trabajo o a la escuela sea corta.** Si es posible, durante los primeros meses podrías pedir un horario de trabajo más flexible.
- 4 No te sientas culpable.** Recuerda que estás trabajando o estudiando para ayudar a tu familia. Quieres darle a tu bebé todo lo que necesite.
- 5 Comparte tus sentimientos.** Cuéntale a tu pareja o a tus amigos y familiares lo que estás sintiendo, para que puedan apoyarte. Trata además de encontrar otras mamás del trabajo o de la escuela con las que puedas hablar; ellas entenderán por lo que estás pasando.

Recetas saludables para ti

Aquí tienes algunos platos fáciles y saludables que te darán la energía que necesitas para cuidar a tu bebé.

ARROZ MAÑANERO

- ½ taza de arroz integral cocido
- ¼ taza de leche baja en grasa o leche de soya
- 1 manzana pelada, sin corazón, y finamente picada
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de canela

Rinde: 1 porción

Mezcla todos los ingredientes en un tazón para microondas. Calienta a temperatura alta en el microondas durante 1-2 minutos o hasta que esté bien caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)
CALORÍAS 220; GRASA 1.5 g; PROTEÍNA 4.7 g;
CARB. 48 g; FIBRA 7 g; CALCIO 92 mg;
HIERRO 1 mg; VITAMINA C 5 g; FOLATO 4 mcg



ENSALADA DE FRIJOLES NEGROS Y AGUACATE

- 1 lata (16 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos o 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 zanahorias medianas, en cubitos
- 2 tomates medianos, en cubitos
- ½ cebolla roja mediana, en cubitos
- ½ aguacate, en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

Rinde: 8 porciones

En un tazón grande, mezcla los frijoles, las zanahorias, los tomates, la cebolla roja y el aguacate. Agrega el aceite de oliva y condimenta con sal y pimienta al gusto. Sírvela fría.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)
CALORÍAS 128; GRASA 5 g; PROTEÍNA 4.5 g;
CARB. 16.5 g; FIBRA 6 g; CALCIO 26 mg; HIERRO 1.1 mg; VITAMINA A (ER) 366 mcg; VITAMINA C 10 mg; FOLATO 79 mcg

Recetas saludables para ti

LICUADO DE FRUTAS

- 1 taza de leche descremada
- 1/3 taza de jugo de naranja congelado concentrado
- 3/4 taza de frutas congeladas: duraznos, plátanos, fresas u otras
- 1 cucharada de azúcar (opcional)
- 1 cucharadita de vainilla
- hielo según se necesite

Rinde: 2 porciones

Licúa todos los ingredientes hasta que se mezclen bien. Sirve inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)
CALORÍAS 176; GRASA 0 g; PROTEÍNA 5.6 g;
CARB. 37 g; FIBRA 1.2 g; CALCIO 137 mg;
VITAMINA A (ER) 80 mcg; VITAMINA C 122 mg;
FOLATO 6 mcg



PIZZA POR FAVOR

- 2 tortillas de trigo integral
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 cucharadita de condimento italiano
- 1 tomate, cortado en finas rodajas
- 2 cucharadas de queso mozzarella, rallado

Rinde: 2 porciones

Precalienta el horno a 425°F. Pincha las tortillas con un cuchillo y colócalas en una bandeja para hornear. Hornea durante 2 minutos o hasta que estén crujientes. Unta uniformemente la pasta de tomate en ambas tortillas. Espolvorea con condimento italiano. Añade una capa de tomates y queso mozzarella. Hornea durante 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)
CALORÍAS 128; GRASA 2.4 g; PROTEÍNA 6 g;
CARB. 27 g; FIBRA 3 g; CALCIO 70 mg;
HIERRO 1.3 mg; VITAMINA A (ER) 90 mcg;
VITAMINA C 15 mg; FOLATO 8.4 mcg

