



# Alimentar a su recién nacido: CÓMO SU FAMILIA PUEDE AYUDAR

## LOS HERMANOS MAYORES PUEDEN AYUDARLE (SEGÚN SU EDAD) AL:

- >> Traerle agua de tomar o una merienda mientras amamanta al bebé
- >> Traer una cobija para el bebé
- >> Leer en voz alta o cantarle a usted o al bebé
- >> Colorear o trabajar con un cuaderno solo, dando tiempo tranquilo a usted y el bebé
- >> Contar historias y compartir su día
- >> Escoger algunos juguetes, libros o juegos de que pueden disfrutar solamente cuando usted está amamantando al bebé





# Alimentar a su recién nacido: CÓMO SU FAMILIA PUEDE AYUDAR

## LOS ADULTOS PUEDEN AYUDAR MIENTRAS USTED ESTÁ AMAMANTANDO AL BEBÉ, Y DESPUÉS, AL:

- >> Contestar el teléfono y manejar los visitantes, y limitarlos si es necesario
- >> Hacer más tareas del hogar como cocinar, limpiar y lavar la ropa
- >> Cuidar de los hijos mayores mientras usted amamanta
- >> Traer cualquier cosa que necesita mientras amamanta, como agua, una merienda, su teléfono o un libro
- >> Hacer eructar al bebé
- >> Cambiarle el pañal al bebé
- >> Cuidar del bebé mientras usted se saca leche si es necesario
- >> Cuidar del bebé mientras usted se baña o hace otras tareas

## PEDIR AYUDA ES ALGO BUENO

Puede esperar estar agotada durante los primeros días y semanas después de que nazca su bebé. Por eso, es importante pedir tanta ayuda como sea posible, para poder cuidarse a sí misma. Cuanto más pueda cuidarse a sí misma y descansar, mejor podrá cuidar de su bebé.

Planee pedir ayuda a sus amigos y familiares para acoger a los visitantes, hacer las tareas de la casa y más. Así podrá enfocarse en cuidarse a sí misma y a su recién nacido.



### Tome esta lección para aprender:

- Cómo ayudar a su bebé a prenderse bien al pecho.
- Alimentar con un biberón al ritmo del bebé.
- Consejos para establecer un buen suministro de leche.

### Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:  
**El embarazo y los primeros 6 meses del bebé**
- Elija la lección:  
**Alimentar a su recién nacido**

