

Breast Feeding Health Tips

1. To attain the full benefits of breastfeeding, an infant should receive only breast milk for the first six months of his or her life.
2. Infants who are breastfed are less likely to suffer from infectious illnesses such as diarrhea, ear infections, respiratory tract infection, & meningitis.
3. Infants who are breastfed may have a lower risk of obesity as children and teenagers, have fewer cavities and are less likely to need braces.
4. Adults who were breastfed as infants appear to have a lower risk of other conditions such as high blood pressure, heart disease, and depression.
5. A woman who breastfeeds her infant is more likely to return to her pre-pregnancy weight. She also has a reduced risk for long-term obesity.
6. To help establish breastfeeding, an infant should be put on his mother's stomach immediately after birth and allowed to crawl to her breast and latch on.
7. Breast milk is digested in 1-1/2 to 2 hours so in the first few weeks of life, an infant nurses 8-12 times for a total of at least 140 minutes each day.
8. Infants with special needs may need additional time at the breast if they tire quickly or have a weak suck. Patience is the key to successful breastfeeding.
9. Dads can be supportive of a mother's breastfeeding efforts by burping the baby after the mom breastfed.
10. A dad can share in caring for his baby by getting up with the baby during the night, changing the diaper, and taking the baby to mom for feeding.
11. Dads can be supportive and encouraging by bringing mom a glass of water or juice when she is breastfeeding, rubbing her neck, or cuddling with her.
12. It's very important for dad to comfort the baby, especially when mom is tired or feeling frustrated. This increases bonding between the infant and his father.
13. If a woman experiences pain when her baby latches on, it is because the baby is not latched correctly and should be taken from the breast and latched again.
14. A baby will show specific feeding cues to let a mom know when he is ready to eat. It is important to be aware and watchful for these cues.
15. When babies are hungry, they become more alert and active. They may put their hands or fists to their mouth or make sucking motions with their mouth.
16. If a mom feels frustrated trying to breastfeed her infant, she should take a break from trying to nurse, talk or sing the baby, take a deep breath and try again.
17. If a mom feels very frustrated when she is trying to breastfeed, she should ask her partner to take the baby or put the baby in a safe place while she takes a break.
18. A mom will know her baby is getting plenty of milk if he has 8-10 wet diapers per day and the urine is clear or pale yellow, not deep yellow or orange.
19. Babies are driven to feed by thirst and not hunger. If a baby is filling up on water, she will not receive the nutrition from breast milk she needs to thrive.
20. If an infant is too weak or ill to nurse at his mother's breast, a woman should express her milk to be fed to her infant in whatever manner is possible.
21. If an infant is ill, a mother's breast milk is vital to his recovery as it boosts his immune system and eliminates digestion problems that occur with formula.
22. Providing her breast milk gives a mother a sense that she is contributing to her infant's well-being and increases the bond between the mother and baby.

Consejos para el amamantamiento sano

1. Para obtener la mayor ventaja al amamantar a un bebe debe recibir solamente la leche materna por los primeros seis meses de la vida.
2. Los bebes amamantados tienen menor probabilidad de sufrir enfermedades infecciosas como la diarrea, infecciones del oído, infección respiratoria y meningitis.
3. Los niños amamantados pueden tener menos riesgo de la obesidad en la niñez y adolescencia, tener menos cavidades y hay menos probabilidad que necesitan los brackets.
4. Los adultos que eran amamantados de bebe tienen menos riesgo de otras condiciones como hipertensión, cardiopatía y depresión.
5. Una mujer que amamanta a su bebe tiene mayor facilidad de perder peso, además tiene menos probabilidad de sufrir obesidad a largo plazo.
6. Para ayudar a establecer el amamantamiento, un bebe debe ser acostado en el estomago de la madre inmediatamente después de nacer para él pueda llegar a su pecho y prenderse a la madre.
7. La leche materna se digiere dentro de una hora y media o dos horas por eso un bebe lacta 8 a 12 veces cada día dando una suma de 140 minutos.
8. Los bebes con necesidades especiales pueden necesitar tiempo adicional en el pecho si se cansan fácilmente o si se amamantan débilmente. La paciencia es la clave para el amamantamiento exitoso.
9. Después de que la madre haya amantado al bebe los padres pueden apoyar ayudando al bebe a eructar.
10. Un padre puede participar con los cuidados del bebe, levantándose durante la noche para cambiar los pañales o llevar al bebe a la madre para lactar.
11. Los padres pueden apoyar y animar a las madres trayéndole un vaso de agua o jugo cuando está amamantando al bebe, masajear el cuello, o estar junto a ella.
12. Es muy importante que el padre arrulle al bebe, especialmente cuando la madre esté descansando. Aumenta el lazo entre el bebe y el padre.
13. Si una mujer siente dolor cuando el bebe se prende, es porque el bebe no se está prendiendo bien y la madre debe quitar el bebe del pecho y debe prendérselo de nuevo.
14. Un bebe dará señales cuando este listo para lactar. Es importante ser consiente y pendiente de las señales.
15. Cuando los bebes tienen hambre, se ponen más alertos y activos. Puede que pongan las manitas en la boca o chupan el aire.
16. Si una madre se impacienta con dar leche materna a su bebe debe de descansar de lactar, hablar o cantar al bebe, inhalar profundamente e intentarlo de nuevo.
17. Si una madre se impacienta cuando intenta amamantar al bebe, debe pedir que su pareja que tome al bebe o ponerlo en un lugar seguro mientras que ella descansa.
18. Una madre sabrá que el bebe esta comiendo suficiente leche si el bebe moja entre 8-10 pañales al día y la orina es de color claro o amarillo claro, pero no debe ser amarilla luminosa o anaranjada.
19. Los bebes quieren lactar por sed y no por el hambre. Si un bebe se llena con agua, no recibirá los nutrientes que necesita de la leche materna para desarrollarse.
20. Si un bebe es demasiado débil o enfermo para lactar, una madre debe darle leche de cualquier manera posible.
21. Si un bebe está enfermo, la leche maternal es vital para la recuperación porque aumenta el sistema inmunológico y elimina problemas de digestión que ocurren con la leche de formula.

22. Amamantar aumenta el lazo entre la madre y bebe. Además, la madre se siente que contribuye al bien estar del bebe.