

VENTAJAS DE AMAMANTAR EN COMPARACIÓN CON LA LECHE DE FÓRMULA PARA BEBÉ

La leche materna es un alimento nutritivo y perfecto para su bebé. Durante los primeros seis meses de vida, la leche materna es lo único que su bebé necesita para mantenerse saludable y crecer. No sólo es natural y conveniente, pero la leche materna es más fácil de digerir que la leche de fórmula hecha a base de leche de vaca o de soya. Es por eso que la leche de fórmula puede causar que el bebé tenga gas y malestar digestivo.

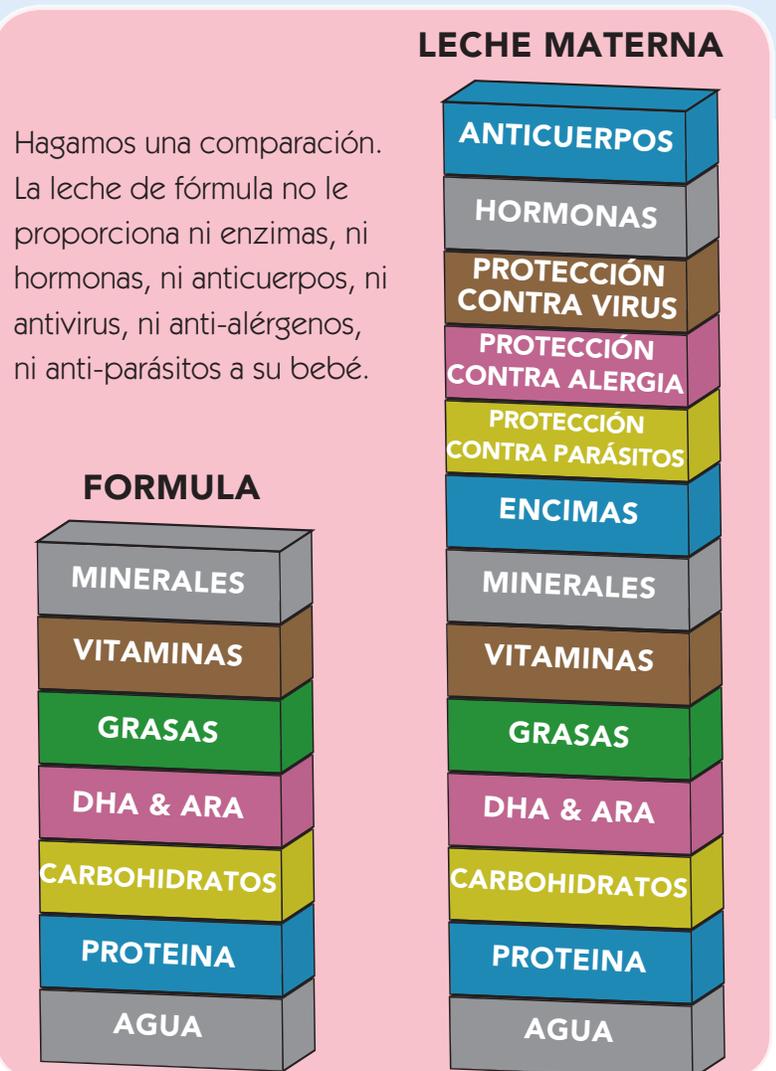
La leche materna es la mejor opción tanto para usted cómo para su bebé por las siguientes razones:

- **Le ayuda a perder peso.**
 - Las madres que amamantan exclusivamente a sus bebés pueden quemar hasta 500 calorías diarias, ¡lo cual equivale a una libra por semana!
- **Su bebé se enfermará menos a menudo.**
 - La leche materna fortalece el sistema inmunológico de su bebé.
 - Los bebés que se alimentan con fórmula son cinco veces más propensos a enfermarse.
- **Si su bebé se enferma menos, usted tendrá que faltar menos al trabajo o a la escuela para cuidar a su bebé.**
 - Dar el pecho exclusivamente a su bebé le proporciona muchos otros beneficios de salud a su bebé, y le brinda más protección inmunológica que la leche de fórmula.

CONSEJO DE LA SEMANA

Amamantar:

- Es la opción más saludable para su bebé.
- Le ayuda a la mamá a perder peso.
- Ahorra tiempo.
- Ahorra dinero.



Servicios Perinatales Comprehensivos. Departamento de Salud del Condado de Los Angeles.

La lactancia materna le ahorra tiempo. Toma tiempo preparar la leche de fórmula para el bebé

- Toma tiempo preparar el biberón con leche en polvo o leche concentrada
- Toma tiempo ajustar el biberón y dárselo al bebé
- Toma tiempo esterilizar los biberones y los chupones
- En total, le tomará entre 20 y 40 minutos preparar la fórmula y darle de comer al bebé.

Dar el pecho no requiere de ninguna preparación y solamente le llevará entre 15 y 20 minutos.

Podrá dormir más.

- Dar pecho exclusivamente le permitirá dormir 40 minutos más que si le da leche de fórmula a su bebé.

Dar el pecho le ahorrará dinero ya que no tendrá que comprar ni leche de fórmula, ni biberones, lo cual le ahorrará entre \$1,500 y \$3,000 dólares al año. Comparemos el costo de darle pecho al bebé contra el costo de darle leche de fórmula:

AMAMANTANDO



\$375 AL AÑO

**LECHE DE
FORMULA**



**\$1,500-\$3,000
AL AÑO**

Dar pecho puede costarle alrededor de \$375 al año o menos. Puede ser que necesite algunos artículos para ayudarla a amamantar como un sujetador para amamantar, una bomba para extraer leche, biberones, o bolsitas para guardar leche en su congelador. Si no usa ninguna de estas cosas, el amamantar a su bebe es completamente gratis.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Continúe dándole pecho a su bebé. Recuerde los beneficios de amamantar:

- Le ayuda a perder peso
- Mantiene saludable a su bebé
- Le deja más tiempo para dormir
- Le deja más tiempo libre
- Le ahorra dinero

BUSQUE APOYO:

- Consulte los recursos que le proporcionamos a través el programa Choose Health LA Moms.
- Infórmese sobre los recursos que le ofrece la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés)

Obtenga ayuda lo más pronto posible a través de una de las consejeras del programa estatal para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés), o de una asesora de lactancia.

La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que los seguros médicos le proporcionen acceso a equipo y a asesoras expertas en lactancia a las mujeres con bebés recién nacidos. Consulte con su seguro médico si tiene preguntas acerca de los beneficios para la lactancia que a usted le corresponden.

RECURSOS:

Consulte los módulos La Lactancia y la Extracción de Leche Materna y Mi Bebé nació prematuro y está en cuidado intensivo prenatal

UNA GUÍA FÁCIL PARA LA LACTANCIA

in.gov/icw/files/lactancia.pdf

¿COMO SE COMPARAN LA LECHE MATERNA CON LA LECHE DE FORMULA?

kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/breast_bottle_feeding_esp.html

¡LA LECHE MATERNA TIENE MÁS VENTAJAS SALUDABLES!

cdph.ca.gov/programs/breastfeeding/Documents/MO-HowDoesFormPosterSp.pdf

LA LACTANCIA MATERNA Y EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

waba.org.my/resources/otherlanguages/spanish/bienestar.htm

VIDEOS:

LA LECHE MATERNA ES MÁS SALUDABLE

youtube.com/watch?v=uYQl0cinqx4