

# El rol del papá en el apoyo de la lactancia

**Aprenda.** Aprenda todo lo que pueda sobre la lactancia antes de que nazca el bebé. Ayude a la mamá a recordar las cosas que aprendieron. Recuérdele que entre más seguido alimenta al bebé, más leche produce. Recomiéndele que no use agua o complementos de fórmula para bebé ya que estos disminuirán la producción de leche. Revise que ella y el bebé estén en la posición correcta. Ayúdela para que esté más cómoda. Tráigale un vaso de agua o jugo si ella tiene sed cuando está amamantando. ¡Qué buen padre es usted!

**Anime.** La mamá necesita ánimo al principio, así que si las cosas no salen bien, sea positivo. Será un héroe para siempre. Busque ayuda para la mamá si no le está yendo bien con la alimentación con pecho.

**Tenga paciencia.** Aprender un nuevo proceso toma tiempo. No espere que la mamá y el bebé dominen la lactancia desde el principio. No le dé enseguida un biberón con fórmula para bebé porque mamá está cansada, usted quiere ayudar, o le preocupa cuánta alimentación está recibiendo el bebé. Sus intenciones son buenas, pero esto causa que disminuya la producción de leche de la mamá. En lugar de eso, ayude a la mamá y al bebé de otras maneras.

El bebé está tomando suficiente leche materna si:

- \* tiene 3 ó más evacuaciones al día (durante el primer mes, lo ideal es una evacuación después de cada alimentación; luego, las evacuaciones disminuirán),
- \* tiene 5 ó más pañales muy orinados al día,
- \* está subiendo de peso a ritmo constante.

**Protéjalos.** Proteja a la mamá y al bebé para que no se sientan abrumados con visitas y familiares bien intencionados. Protéjala de personas que la podrían hacer sentir mal. Proteja a la mamá y al bebé de cualquier cosa en sus vidas que sea abrumadora o negativa. ¡Esa es una razón por la cual los papás son muy importantes!

**Ayúdela.** Un parto es un evento de suma importancia en la vida. La mamá necesita ayuda para volver a retomar el ritmo de las cosas. Ayúdele con los quehaceres de la casa y a cocinar. O busque a alguien que pueda ayudar. Entretenga y cuide a los niños mayores para que la mamá pueda enfocarse en el nuevo bebé.

**Sea su amigo.** La mamá necesita amor y apoyo ahora más que en ningún otro momento en su vida. ¡Apóyela! Entreténgala, consuélala, ámela. ¡Ella pensará que usted es maravilloso!

**Sea padre.** Cargue y ame a su nuevo bebé. Cámbiele el pañal, báñelo, juegue con él, sáquelo a pasear, cántele y háblele. Usted es alguien muy especial para su nuevo bebé. Vea como se le ilumina la cara al bebé cuando usted entra al cuarto.

**Sea parte del proceso de alimentación con pecho.** Tráigale el bebé a mamá cuando el bebé tenga hambre. A veces siéntese y relájese con la mamá y el bebé mientras que ella lo amamanta. Dígale cuánto los ama. Dígale a la mamá que buena madre es y que está haciendo algo maravilloso por su bebé. ¡Piense en que usted está haciendo algo maravilloso al apoyar la lactancia!

## Números de recursos

Línea Directa de Ayuda de Texas para la Lactancia  
1-800-514-MOMS  
[www.dshs.state.tx.us/wichd/bf/bf1.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/wichd/bf/bf1.shtm)

Línea Directa de La Leche League  
1-800-525-3243  
[www.la lecheleague.org](http://www.la lecheleague.org)

Línea de Información y Envío a Servicios Médicos para la Familia  
1-800-422-2956  
[www.dshs.state.tx.us/mch/babylove.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/mch/babylove.shtm)

**Sea un defensor de la lactancia.** Dígale a todos sus amigos y familiares cuán maravillosa es la lactancia y qué maravillosa es su esposa por cuidar a su bebé de esta forma tan especial.

**Siéntase orgulloso de sus esfuerzos.** Usted está portándose como un hombre. Está protegiendo y apoyando a la mamá y al bebé. ¡Qué especial es! ¡Qué amado es! ¡Qué padre tan maravilloso es!

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos. © 2006 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados. Stock no. 13-133

