

# Una vez que se decida a amamantar, nada debe impedirlo.

**Asegúrese de hablar sin temor y de solicitar la información y la ayuda que necesite de su proveedor de atención médica, enfermera o partera, familiares y amigos; hágales saber que usted desea amamantar.**

<b>EN ESTE PUNTO...</b>	<b>DIGA...</b>
<b>Durante sus consultas prenatales</b>	<i>"Quiero amamantar a mi bebé. ¿Puedo obtener información sobre lactancia para poder prepararme? Quisiera tener los nombres y números de teléfono de especialistas en lactancia y de los recursos disponibles en mi comunidad."</i>
<b>Cuando comience el trabajo de parto</b>	<i>"Quiero amamantar a mi bebé. Si todo sale bien en el parto, me gustaría sostener a mi bebé y amamantarlo tan pronto como sea posible."</i>
<b>Si comienza a amamantar y no está segura de que esté haciéndolo correctamente</b>	<i>"No estoy segura si mi bebé se está prendiendo bien o se está amamantando bien. Me gustaría que una enfermera o un asesor en lactancia viniera y me ayudara."</i>
<b>Si una enfermera le dice que van a llevar a su bebé a la sala de cuidados neonatales</b>	<i>"Me gustaría que mi bebé permaneciera en la habitación conmigo. Será más fácil para mí amamantarlo cuando tenga hambre."</i>
<b>Si hay alguna razón para que su bebé permanezca en la sala de cuidados neonatales</b>	<i>"Recuerden que solamente lo estoy amamantando. No den ninguna fórmula a mi bebé y tráiganmelo cuando tenga hambre."</i>
<b>Cuando está preparándose para regresar a su hogar</b>	<i>"Quiero asegurarme de tener los nombres y números de teléfono de un especialista en lactancia y de grupos de apoyo para madres que amamantan para que pueda llamarlos en caso de que tenga algún problema o necesite ayuda."</i>
<b>Si el personal del hospital le ofrece muestras de fórmula</b>	<i>"Gracias por su ofrecimiento, pero solamente lo estoy amamantando y no necesitaré fórmula."</i>
<b>Si sus amigos o familiares intentan ayudarla y quieren darle a su bebé un biberón con fórmula</b>	<i>"Solamente estoy amamantando a mi bebé porque es lo más saludable para él/ella. Sin embargo, hay muchas otras formas en que puedes ayudarme. Puedes alcanzarme los pañales, ayudarme a bañar al bebé, hablarle, cantarle, sostenerlo mientras busco algo, alcanzarme un poco de agua mientras lo amamanto. . ."</i>

# Lo que las mamás que amamantan deben empacar para llevar al hospital

## ESTOS ARTÍCULOS PUEDEN AYUDARLE A AMAMANTAR A SUS BEBÉ MÁS FÁCILMENTE:

- Sostén de lactancia
- Almohadillas de lactancia (de tela o desechables)
- Almohada para amamantar
- Camisón o pijamas con botones o broches en la parte delantera
- Bata
- Guía para amamantar

*NO será necesario que traiga biberones o chupones para su bebé.*

## OTROS ELEMENTOS ÚTILES:

- Asiento infantil para el automóvil, para el regreso a casa (*Obligatorio según la ley del Estado de Nueva York*)
- Protector labial
- Artículos de tocador
- Toallas sanitarias



## Amamantar – Simplemente lo mejor

Para obtener ayuda sobre la lactancia materna, hable con su proveedor de atención médica o llame al 311.

También puede llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Lactancia, al 1-800-994-9662.