

¿Y si el papá se siente dejado a un lado?

(Dads and BF)



Algunas personas piensan que el dar el pecho al bebé es para la mamá y el bebé solamente. Pero incluye al papá también. El juega un papel muy importante proporcionándoles su apoyo y permaneciendo involucrado.

Los beneficios de la lactancia que el papá necesita saber

- Estimula el crecimiento del cerebro. La leche materna le ayuda a que el Coeficiente de Inteligencia (“IQ”) de su bebé alcance un potencial completo.
- Menos visitas al doctor. La leche materna reduce el riesgo de desarrollar alergias, asma e infecciones.
- Ahorra dinero. La fórmula se acaba. ¡La leche materna es gratis!
- Ayuda a mamá a permanecer calmada y a unirse con el bebé. Las hormonas producidas durante el tiempo de la lactancia ayudan a que la mamá se relaje.
- Ayuda a mamá a perder los centímetros o pulgadas adicionales alrededor de la cintura.
- Protege a mamá contra la hemorragia o sangrado excesivo después del parto, demora el regreso de su periodo (regla o menstruación) y reduce el riesgo de desarrollar cáncer.

¿Cómo se puede involucrar el papá?

- Lleve su bebé a mamá para que lo alimente.
- Haga que eructe el bebé durante las tomas de alimentación.
- Sostenga, acurruque y bañe a su bebé.
- Lleve a su bebé a dar un paseo.
- Cámbiele los pañales (“Pampers”). ¡Los pañales de los bebés alimentados con la leche materna no huelen mal!
- Lea acerca de la lactancia y vaya con mamá a las citas para que así usted pueda ayudar a que ella tenga éxito.
- Dígale a mamá que ella está realizando un muy buen trabajo.
- Hágale saber a mamá que está muy orgulloso de que ella esté haciendo lo que es mejor para su bebé.
- Apoye a mamá cuidando de los otros niños, ayudando a cocinar, limpiando, etc.

¿Cómo puede alimentar al bebé?

La mamá puede utilizar un extractor de leche materna (sacaleche) y almacenarla para su bebé y el papá puede dársela utilizando un biberón o taza. Algunos bebés toman el biberón mejor cuando la mamá no está cerca.

¿La lactancia puede afectar nuestra vida sexual?

- ¡El tener a un bebé cambia su vida sexual ya sea que mamá elija alimentar con su propia leche o con fórmula! Las primeras 6 semanas son muy cansadas para mamá. Su cuerpo necesita tiempo para sanar del trauma del parto. Ambos tendrán que ajustarse al gran cambio en su vida familiar.
- El dar el pecho al bebé no cambia el deseo sexual de la mujer. Pero una vez que el bebé llega, ustedes necesitarán hacer planes para tener tiempo ustedes dos solos. Esto será verdad sin importar cómo elija alimentar a su bebé.



El papá juega un papel importante en el cuidado del bebé.

DEPARTMENT OF
HEALTH

Programa Promoción y Apoyo de la Lactancia
Línea del Bebé Saludable
1-800-986-BABY



Programa WIC de Pennsylvania
1-800-WIC-WINS
2004