

# UNICEF y the Baby Friendly Initiative

(la Iniciativa Amigo de los Niños)

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, está trabajando globalmente para ayudar a que cada niño pueda desarrollar su potencial plenamente. Trabajamos en más de 160 países, apoyando programas que les proporciona a los niños:

- Mejor alimentación y nutrición
- Agua potable e instalaciones sanitarias
- Educación

UNICEF también proporciona ayuda a los niños que necesitan protección especial, tal como niños que trabajan y víctimas de guerras.



La iniciativa Amigo de los Niños es un programa global de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud que trabajan con los servicios sanitarios para mejorar los procedimientos. Los centros de salud que cambian sus procedimientos para apoyar la lactancia materna reciben la prestigiosa denominación UNICEF/OMS Amigo de los Niños. En el Reino Unido la iniciativa Amigo de los Niños forma parte de diferentes sectores del servicio de salud para proporcionar consejos, apoyo, formación, establecimiento de contactos, evaluaciones y reconocimientos.

To make a credit card donation to UNICEF, call

**08457 312 312**

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

Información sobre el apoyo para la lactancia materna más cercana:

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in the UNICEF UK Baby Friendly Initiative's leaflet 'Breastfeeding Your Baby' (see [www.babyfriendly.org.uk/parents](http://www.babyfriendly.org.uk/parents)). These leaflets are produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Spanish translation services donated by Patricia Bergström, Canary Islands. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

# Alimentar a Tu Recién Nacido



Información importante para futuras madres



Feeding Your New Baby, Spanish

**unicef**   
United Nations Children's Fund

## Introducción

Decidir de qué manera alimentar a tu bebé es una decisión muy importante puesto que puede afectar tanto a la salud del recién nacido como a la tuya. Este folleto proporciona información que debes tener en cuenta sobre los beneficios de la lactancia materna antes de decidirte. También contiene sugerencias para que puedas empezar a dar el pecho con éxito, así como información sobre el apoyo que puedes esperar de la matrona y más adelante del auxiliar sanitario. Para evitar confusión se ha referido al bebé como "él".

La leche materna contiene anticuerpos que protegen a tu bebé de las infecciones. También protege tu propia salud. Durante los primeros 6 meses aproximadamente, a tu bebé le vendrá mejor alimentarse sólo de tu leche. De esta manera recibirá toda la comida y bebida que necesite y estará protegido contra una amplia gama de enfermedades. Seguir con la lactancia materna después de esta edad, al mismo tiempo que se introducen otros alimentos, supone beneficios para los dos, especialmente durante el primer año de vida del bebé. Pueden continuar con la lactancia materna el tiempo que deseen.

**TU leche es perfecta para TU bebé y se adapta para cubrir las necesidades de tu bebé en todo momento.**

## El mar de beneficios de la lactancia materna



## Un buen comienzo

Sea cual sea la forma en la que decides alimentar a tu bebé, es muy importante que pases un rato tranquilamente manteniéndole en contacto con tu cuerpo justo después del parto, puesto que:

- Ayuda a calmarle y le mantiene caliente
- Regula la respiración de tu bebé
- Te da la oportunidad de establecer el vínculo afectivo

También ayuda a que la lactancia materna empiece con buen pie.



NANCY DURRELL MCKENNA

Siempre y cuando tanto tú como tu bebé se encuentren bien le podrás coger en brazos enseguida. Normalmente la matrona le secará rápidamente antes de entregártelo. Pueden colocar una manta encima de los dos para ayudar a mantener el bebé caliente.

Si has tenido un parto por cesárea, o si tienes que estar separada del bebé durante un tiempo después del parto, el poner al bebé en contacto con tu piel tan pronto como sea posible también les será de gran beneficio para los dos.

## Los primeros días

El calostro - la leche que produces los primeros días - está lleno de anticuerpos para proteger a tu bebé contra infecciones. Producirás la cantidad exacta para cubrir las necesidades de tu bebé.

La Matrona te enseñará como colocar a tu bebé para darle el pecho y cómo asegurarte que está correctamente cogido al pecho. Esto es muy importante puesto que les ayudará a que la lactancia materna se prosiga correctamente - la mayoría de los problemas que las madres lactantes experimentan durante las primeras semanas (pezones doloridos por ejemplo) ocurren porque el bebé no está cogido al pecho de la mejor manera.

En el hospital tu bebé dormirá a tu lado. De esta manera llegarás a conocerle muy bien y pronto sabrás cuando necesita comer. Esto es importante sobre todo por la noche cuando podrás amamantarlo tan pronto como el bebé quiera sin que esto cause mucha molestia para ninguno de los dos.

## Todo lo que tu bebé necesita

Es importante alimentar a tu bebé cada vez que parece tener hambre. Esto garantizará que tu producción de leche sea suficiente para cubrir sus necesidades. Esto es así porque cada vez que mama, llegan señales a tu cerebro que a su vez señala a los pechos para que produzcan más leche.

### Más tomas = Más señales = Más leche

La leche materna contiene todo el alimento y agua que tu bebé necesita. Darle otra comida o bebida podría ser nocivo y también podría resultar en que tuviera menos interés en mamar. Si le das el biberón a tu bebé:

- Puede que esté más propenso a contraer infecciones
- Estará más propenso a tener alergias en caso de que tuvieras un historial familiar de alergias
- Puede que tu produzcas menos leche para las tomas siguientes
- Chupar un consolador (o chupete) puede hacer que le sea más difícil cogerse al pecho correctamente

Una vez que el niño haya nacido, la matrona te podrá enseñar como sacarte la leche para que otra persona pueda darle tu leche en caso de que tu no estés allí (por ejemplo si sales una noche o si vuelves al trabajo).

## Para saber más

La matrona o el auxiliar sanitario te podrán ayudar si necesitas más información sobre cómo alimentar a tu bebé. También te podrán dar el número de teléfono de las monitoras de lactancia más cercanas (en la contraportada de este folleto se ha dejado un espacio para este fin). Alternativamente también te podrán proporcionar esta información las oficinas nacionales:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

La lactancia materna es la forma más sana de alimentar a tu bebé. Es posible, pero difícil, volver atrás sobre la decisión de no dar el pecho al bebé o de reanudar la lactancia materna cuando se haya dejado. Si se introduce una alimentación mixta de biberón esto reducirá la cantidad de leche que produce la madre. Las madres lactantes no necesitan seguir una dieta particular pero se recomienda que sigan una dieta equilibrada y sana.