

La lactancia materna es un acto de amor y paciencia



✓ Es normal que las y los bebés mamen muchas veces y muy seguido. La leche materna es el mejor alimento para su bebé.

✓ Las y los bebés saben cuando necesitan ser amamantados, no importa el lugar donde se encuentren. Busque personas que le apoyen.



✓ Hidratarse y dar de mamar de noche ayuda a que usted produzca una mayor cantidad de leche, sin importar la edad del bebé.



✓ En caso necesario, puede extraerse la leche y envasarla para que otras personas alimenten a su bebé.



Estas prácticas harán que usted tenga una buena producción de leche

¡Confíe en el reloj interno de su bebé!