

# Haga un Plan



Haga planes para tener éxito con el amamantamiento y comparta sus deseos acerca de amamantar a su bebé.  
Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito

## Preparación para el nacimiento de mi bebé: ¡Para tener un excelente comienzo!

- Hablaré con mi pareja, familia, amigos y mi médico sobre mi plan para la lactancia y su duración.
- Voy a asistir a una clase de lactancia materna.
- Planeo colocar a mi bebé en mi pecho para que haya un toque mutuo de piel (skin to skin) justo después de nacer.
- Planeo amamantar a mi bebé dentro de la primera hora de haber nacido.
- Planeo mantener a mi bebé conmigo en el mismo cuarto en el hospital.
- Si en el hospital, a mi bebé se le hace difícil amamantar, hablaré con una enfermera o una consultadora de la lactancia materna.
- Voy a preguntar por los grupos de apoyo para la lactancia materna que el hospital tiene disponible para mí, antes de ser dada de alta del hospital.

## Durante las primeras semanas en casa: No es fácil ser mamá. Sin embargo, si se traza un plan, podrá lograr su meta de amamantar a su bebé.

- Dos personas en las que puedo confiar y a quienes recurrir para recibir consejo o apoyo son:  
\_\_\_\_\_
- Durante la primera semana en casa, estas personas pueden ayudarme con:  
Lavar la ropa: \_\_\_\_\_ Limpieza de la casa: \_\_\_\_\_  
Compra de alimentos: \_\_\_\_\_ Mandados: \_\_\_\_\_  
Cuidado de mis otros niños: \_\_\_\_\_  
Preparar las comidas: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_
- Si mi bebé parece tener dificultad con la alimentación, para prenderse al pecho o si tengo heridas en los pezones, me contactaré con:  
\_\_\_\_\_
- Si comienzo a sentirme triste o abrumada, aunque sé que puede ocurrir, hablaré con \_\_\_\_\_ sobre las maneras para sentirme mejor.
- Voy a dormir o a descansar cuando el bebé duerma.

## Todo el equipo de atención médica a su cuidado y el personal del programa WIC están aquí para ayudarle paso a paso.

Mi doctor es: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Mi contacto de WIC es: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

La madre consejera en WIC es (si es que está establecido):

Teléfono: \_\_\_\_\_



Producido en parte con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través del Acuerdo Cooperativo DP13-1305. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales de los CDC.

El contenido es cortesía del Departamento de Salud de Vermont