



# LA LECHE MATERNA

## CADA ONZA CUENTA

**La leche materna es el único alimento de los bebés que protege contra enfermedades e infecciones.** La leche materna actúa como una inmunización natural para su bebé. Los bebés amamantados tienen menos infecciones del oído, problemas respiratorios e infecciones urinarias y digestivas.

### **Otras maneras de proteger al bebé contra infecciones:**

- Inmunice al bebé. Use las herramientas de programación del CDC para mantener al bebé al día con sus vacunas:  
[http://www.dshs.state.tx.us/immunize/Schedule/schedule\\_child.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/immunize/Schedule/schedule_child.shtm).
- Lleve al bebé al proveedor de atención médica a hacerse exámenes periódicos.
- Si el bebé asiste a un centro de cuidado de niños, visite el lugar 2 o 3 veces antes de dejar al bebé ahí. Levante los juguetes y toque varios de los artículos del centro. Su leche materna aumentará los anticuerpos que protegen al bebé de los microbios con los que usted tenga contacto en el centro de cuidado de niños.
- Mantenga al bebé alejado del humo de segunda mano.

Fold in half with text facing out, and glue or staple page together

### **Cómo preparar al bebé para las inmunizaciones**

- Si es posible, ponga al bebé o niño a dormir la siesta antes de llevarlo al proveedor de atención médica para que no esté molesto.
- Sea amable y calmado durante la cita. Hable en voz suave.
- Lleve un juguete favorito o una cobija para que el bebé lo agarre. Cárguelo, tóquelo o esté cerca.
- Los estudios han mostrado que los bebés que son amamantados mientras les aplican las inmunizaciones sienten menos dolor. Pregúntele al doctor si usted puede alimentar al bebé mientras le dan las vacunas.
- Es de esperar que el bebé o niño esté molesto después de recibir las vacunas. Recuerde, cada bebé o niño es diferente y reaccionará de manera distinta a las vacunas.
- Nunca amenace a su hijo con las vacunas. Hará que tenga miedo del doctor y de la enfermera.
- Si tiene una tarjeta de vacunas para el bebé, llévela para que el proveedor de atención médica pueda marcar las vacunas que le dio al bebé. Si no tiene una, pídasela al proveedor.