

# No te olvides de tu sistema de apoyo. Un plan de acción para tus familiares y amigos.

La decisión de amamantar es una de las más importantes que puedes tomar con respecto a la salud de tu bebé. Es un compromiso que comienza cuando tu bebé nace y que puede, idealmente, continuar durante seis meses o más. Algunos estudios han determinado que es más probable que las mujeres comiencen a amamantar y continúen haciéndolo si reciben un estímulo positivo de las personas que las rodean. Es posible que necesites un "equipo de apoyo". Puede incluir a cualquier persona que sea cercana a ti: tu pareja, familia, amigos y tu proveedor de atención médica. Es posible que muchas personas que son parte de tu vida deseen apoyarte durante esta emocionante etapa, pero no sepan cuál es la mejor manera de hacerlo. Hacerles saber qué necesitas (¿y cuándo!) podrá ayudarte a ayudarlas a ayudarte. He aquí algunos consejos para ayudarte a reunir a tu equipo de apoyo. Debido a que cada equipo de apoyo es único, no dudes en aportar tus propias ideas especiales. Aprendan juntos: Alienta a los miembros de tu equipo de apoyo a informarse acerca de la lactancia. Entre más sepan, más podrá analizar el proceso juntos. Hablen entre sí: La comunicación es clave. Hablen acerca de cómo te sientes y hazles saber a las personas que te rodean cómo te pueden ayudar. Aunque el acto de la lactancia en sí quizá se produzca únicamente entre tu bebé y tú, tu experiencia general con la lactancia será más positiva si estás dispuesta a permitir que los demás te ayuden. Apáyanse unos a otros: La amabilidad, la paciencia y la estimulación son de gran ayuda, independientemente de quién sea parte de tu equipo de apoyo. Tanto tú como las personas que te rodean deben sentirse orgullosas de tu decisión de amamantar. Así que no olvides que deben apoyarse y respaldarse unos a otros cuando hablen con las demás personas acerca de tu decisión de amamantar. El apoyo también podrá implicar ayudarte a mantenerte saludable. Tu pareja puede ayudarte a comer adecuadamente y mantenerte hidratada, ya que esto te ayudará en la producción de leche. Busca ayuda para las tareas domésticas: No dudes en pedirle a tu pareja o a las demás personas de tu equipo de apoyo ayuda para realizar las tareas domésticas, hacer los mandados o preparar comidas saludables para que tú puedas alimentar al bebé o descansar. Si tienes pareja, pídele que te acompañe mientras amamantas: La lactancia puede ser un momento de calma y relajación para que tú, tu pareja y tu bebé simplemente estén juntos y establezcan vínculos afectivos. Hay muchas maneras en las que tu pareja te puede ayudar, aunque seas tú la que estás amamantando. Por ejemplo, cuando tu bebé y tú apenas están aprendiendo a amamantar, tu pareja te puede ayudar a descifrar las señales de hambre y satisfacción de tu bebé. También puede cambiarle el pañal al bebé antes de las sesiones de lactancia de la noche. Y ya que es muy importante que te mantengas hidratada cuando estás amamantando, tu pareja puede encargarse de traerte un vaso de agua para beber mientras tu bebé está lactando. Nutre a tu bebé: Aunque tu bebé recibe alimento nutricional cuando lo amamantas, el alimento afectivo también es importante para él. Tu pareja puede acurrucar al bebé, abrazarlo, jugar con él y pasar el mayor tiempo posible alimentando su desarrollo. Finalmente, recuerda que tu "pareja" puede ser cualquier amigo o familiar en quien confías y con quien puedas contar y que está dispuesto a apoyar tu deseo de amamantar a tu bebé durante el mayor tiempo posible.