

[Inicio](#) > Lactancia materna, no es sólo tarea de mamá

Share this Artículo

X

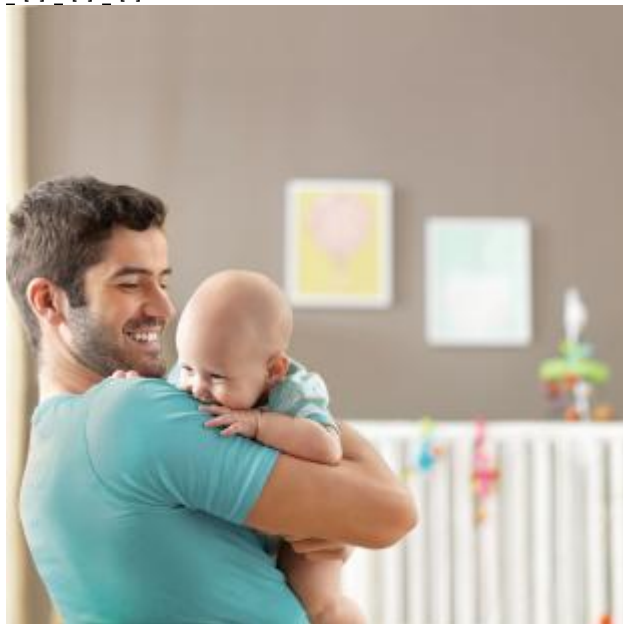


Lactancia materna, no es sólo tarea de mamá

Si lactar es todo un arte ¿Quiénes pueden ayudar a mamá en este bello proceso? Todos, papá, la abuela, el pediatra de la familia e incluso sus jefes y colegas. ¡Todos podemos ayudar a que mamá tenga una lactancia exitosa!

<https://www.babyandme.nestle.co/lactancia-materna-no-es-solo-tarea-de-mama> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Lactancia materna, no es sólo tarea de mamá

(0 Comentarios)

Si lactar es todo un arte ¿Quiénes pueden ayudar a mamá en este bello proceso? Todos, papá, la abuela, el pediatra de la familia e incluso sus jefes y colegas. ¡Todos podemos ayudar a que mamá tenga una lactancia exitosa!

Lunes, Junio 8, 2020 - 14:43

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

También se necesita el hombro de un padre, el corazón de una abuela, brazos de un médico que dan confianza, manos de colegas y amigos que ayuden. Se necesita de todos nosotros y nuestra ayuda para que una mamá tenga una lactancia materna exitosa. Porque criar una generación lo más saludable posible no es sólo tarea de las madres, es una responsabilidad de todos. Padres, abuelos, médicos, amigos y colegas: todos pueden ser una gran ayuda para una mamá que conozcan y quiera dar leche materna a su hijo por más tiempo. Aquí les damos algunas sugerencias:

Para papás

¿Cómo puedes ayudar a mamá?

- Sacando los gases al bebé luego de que toma su leche. No sólo ayuda a mamá a descansar, sino que también te permite tener un tiempo de conexión con tu bebé.
- Cambiando los pañales, y disfrutando de la cara de felicidad de tu bebé al estar más cómodo.
- Compartiendo las tareas diarias de la casa. Ella tiene tantas responsabilidades y emociones en su mente, que tu ayuda hará un mundo de diferencia.
- Siendo un apoyo y ayudando a que no se estrese. Estar ahí para ella cada vez que te necesite, apoyándola en sus decisiones.

Para Abuelas

¿Cómo puedes ayudar a mamá?

- Ayudándola con las tareas del día a día para que pueda descansar. Tú sabes lo importante que puede ser tener un tiempo para relajarse de vez en cuando.
- Dando apoyo y consejos cuando lo necesite. Eres una de las primeras personas a quien mamá le pide consejos, y sabemos que estás siempre ahí para apoyarla.
- Animándola a comenzar con el calostro apenas el bebé nazca. Con tu experiencia, motivarla a dar leche materna es el mejor regalo que les puedes dar tanto a ella como a su bebé.
- Cocinándole algo delicioso y saludable. Es justo lo que mamá necesita en este momento.

Para Jefes y Colegas

¿Cómo puedes ayudar a mamá?

Permitiendo un horario flexible en el trabajo. El permitir trabajar desde casa o con un horario diferente puede ser un apoyo muy agradecido, que fortalecerá la relación entre colaboradores.

Teniendo una sala de lactancia bien equipada en la oficina. La lactancia materna se puede mantener por más tiempo cuando una mamá cuenta con un lugar para extraer y almacenar su leche en la oficina.

Compartiendo la carga de trabajo. Trabajar en equipo para evitar una sobrecarga de trabajo es un gran apoyo que la ayudará a mantener un equilibrio entre trabajo y familia.

Comprensión y empatía, ayudando a evitar situaciones de stress.

Para Doctores

¿Cómo puedes ayudar a mamá?

Animándola a comenzar con el calostro apenas el bebé nazca. Comenzar la lactancia de manera temprana ayudará a todo el proceso.

Enseñándole los beneficios de la lactancia materna, tanto para su bebé como para ella. Esto será una motivación para que la lactancia materna sea su primera opción.

Aconsejándola sobre cómo lograr una lactancia materna exitosa.

Dándole confianza de que puede lograrlo.

Lactar es un arte que toda mamá aprende en el camino. Por eso, conoce algunos trucos importantes en nuestro Manual de Lactancia

Descargar aquí

[6]

[Leer más](#) [7]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/lactancia-materna-no-es-solo-tarea-de-mama>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/lactancia-materna-no-es-solo-tarea-de-mama>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/lactancia-materna-no-es-solo-tarea-de-mama&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/papa5442105412-t.jpg&description=Lactancia materna, no es sólo tarea de mamá](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/lactancia-materna-no-es-solo-tarea-de-mama&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/papa5442105412-t.jpg&description=Lactancia%20materna,%20no%20es%20s%C3%B3lo%20tarea%20de%20mam%C3%A1)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Lactancia%20materna%2C%20no%20es%20s%C3%B3lo%20tarea%20de%20mam%C3%A1>
materna-no-es-solo-tarea-de-mama

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/lactancia-materna-no-es-solo-tarea-de-mama>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/162531>

[6] https://www.comienzosano.nestle.co/sites/g/files/sxd366/f/0e_nestle_manual_lactancia_materna_2017_path-final.pdf

[7] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>