



Bridging Refugee Youth & Children's Services

---

This document is provided by the BRYCS Clearinghouse.

---

## Dé leche maternal a su bebé (Breastfeeding your baby)

By Donna McDuffie

Reproduced with permission of University of Minnesota

Minneapolis, MN

© 1998



BRYCS is a project of the United States Conference of Catholic Bishops/Migration and Refugee Services (USCCB/MRS)

1-888-572-6500/ [info@brycs.org](mailto:info@brycs.org)/ [www.brycs.org](http://www.brycs.org)



## **Dé leche materna a su bebé (Breastfeeding your baby)**

El único alimento que su bebé necesita durante sus primeros seis (6) meses de vida es la leche materna. La leche materna es el alimento ideal para un bebé. Es superior a la fórmula infantil ya que posee características que no pueden ser duplicadas. Los expertos en medicina recomiendan la alimentación con leche materna por lo menos durante el primer año de nacido. El tamaño del seno nada tiene que ver con la cantidad de leche que se produce.

La alimentación del bebé con leche materna no es difícil, pero es algo que se aprende. Si usted quiere alimentar a su bebé con leche materna, hay buenas posibilidades de poder hacerlo.

### **VENTAJAS DE ALIMENTACIÓN CON LECHE MATERNA:**

- Las proteínas, el calcio y el

The only food a baby needs for the first six months of life is breast milk. Human breast milk is the ideal nutrition for a baby. It is superior to infant formula because it has characteristics that cannot be duplicated. Medical experts recommend breastfeeding for at least the first year after birth. Breast size has nothing to do with the amount of milk produced.

Breastfeeding is not difficult, but it is a learned behavior. If you want to breastfeed, chances are good that you will be able to do it.

The following are advantages of breastfeeding:

- Proteins, calcium and iron are easily digested and absorbed by baby.
- Breast milk gives baby infection-fighting agents.

hierro son absorbidas y digeridas fácilmente por el bebé.

- La leche materna le ofrece agentes que protegen al bebé contra infecciones.
- Elimina los riesgos o la severidad de infecciones de oído, diarrea, meningitis, problemas de la sangre, la vejiga y otras infecciones serias.
- Puede reducir el riesgo de enfermedades de larga duración. Éstas incluyen la diabetes, la enfermedad conocida como Crohn's, alergias y posiblemente enfermedades del corazón.
- Puede protegerlo en contra del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS).
- Reduce la incidencia de alergias y estreñimientos.
- Es más económica que las fórmulas.

#### ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO LAS SIGUIENTES VENTAJAS PARA LAS MADRES QUE ALIMENTAN A SU BEBÉ CON EL PECHO:

- Ayuda a que el útero (matriz) vuelva al tamaño normal.
- Reduce el riesgo de cancer de ovario y del cancer relacionado con la menopausia.
- Hay menos pérdida de sangre menstrual después del parto.
- Está siempre a su alcance y a la leche se mantiene siempre a la temperatura del cuerpo.

- It lessens the risks or severity of ear infections, diarrhea, meningitis, bladder, blood, or other serious infections.
- It may lessen the risk of certain lifelong diseases. These include insulin-dependent diabetes, Crohn's disease, allergies and, possibly, heart disease.
- It may protect against Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).
- It decreases incidences of allergies and constipation.
- It's more economical than formula.

Studies have shown the following advantages for moms who breastfeed:

- It helps contract the mother's uterus to prepregnancy size.
- It may reduce the risk of ovarian and premenopausal breast cancer.
- There's less menstrual blood loss postpartum.
- Breastfeeding is convenient and breast milk is always at body temperature.

A mother needs confidence in her ability to physically produce milk for her baby's nutritional needs. Support from family, friends and those in the workplace, along with the mother's

La madre necesita tener confianza en su habilidad para producir leche que satisfaga las necesidades nutritivas de su bebé. El apoyo familiar, el de amigos, y el del trabajo y considerar sus sentimientos le permitirán tomar su mejor decisión.

Existen algunas situaciones en las cuales la alimentación con leche materna no es la mejor alternativa para el bebé. Si la madre escoge no alimentar a su bebé con leche materna, o destetar el bebé antes de los 12 meses, se recomienda una fórmula fortalecida con hierro. Muchas madres escogen una combinación de alimentación con leche materna y fórmula. Esto provee algunos de los beneficios antes señalados.

feelings, help her make the best decision.

There are a few situations in which breastfeeding would not be in the best interest of baby.

If a mother chooses not to breastfeed or to wean her baby before 12 months of age, iron-fortified infant formula is recommended. Many mothers choose a combination of breastfeeding and feeding with infant formula. This provides some of the above benefits.

For more information, access additional INFO-U messages. You also can contact your local public health department or health care provider.

---

**Título: Dé leche maternal a su bebé (Breastfeeding your baby)**

**Numero: 240**

Escritor: Donna McDuffie

Fuente: Servicio de Extensión,  
Universidad de Minnesota

Fecha: 1998/2000

Revisado: Elsa Keeler

Traducido: Juan Carlos Ortega



[Info-U Home Page](#)



[University of Minnesota Extension Service Home Page](#)

URL: <http://www.extension.umn.edu/info-u/spanish/SP240.html> [Online Privacy Statement](#). [Web Credits](#). [Contact Information](#).

The University of Minnesota Extension Service is an equal opportunity educator and employer.

[Copyright](#) © Regents of the University of Minnesota. All rights reserved.