



Datos sobre la lactancia



Durante los primeros seis meses, su bebé solo puede beber leche materna o fórmula (leche artificial para bebés). Después de los seis meses, puede comenzar introducir comida sólida.



La leche materna es limpia, segura y siempre a está una temperatura segura.



Muchos pediatras recomiendan amamantar durante los primeros 12 meses, más tiempo si el bebé y la madre lo desean.



La lactancia materna requiere práctica. Se volverá más fácil con el tiempo.



En los primeros días, sus senos se sentirán firmes y llenos. Después de unas semanas, sus senos se sentirán más suaves. Esto es normal, su leche no se ha ido. La cantidad de leche que produce cambia para adaptarse a las necesidades de su bebé.

En California, una persona tiene derecho a amamantar en público. Sin embargo, también se puede utilizar un portabebés, una manta o ropa holgada.



 eisnerhealth.org

 [@EisnerHealth](https://www.facebook.com/EisnerHealth)

 [@eisner_health](https://www.instagram.com/eisner_health)