

¡Felicidades por su nuevo bebé! ¡Aunque usted no pueda amamantar, usted tiene un papel importante en asegurar el éxito de la lactancia de su bebé!

¿Cómo puedo ayudar después de que mi bebé haya nacido?

Mientras que la lactancia es algo natural, también es una habilidad aprendida. Usualmente esto toma por lo menos un par de semanas para que la madre se acostumbre a la lactancia. Si estas primeras semanas son difíciles puede ser tentador para la madre el rendirse.

¡Su apoyo es vital para ayudar a su pareja a continuar amamantando!

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer:

- **Aprender acerca de la lactancia:** Es más fácil apoyar a la madre cuando usted sabe los increíbles beneficios para el bebé y la madre. Ella estará agradecida por que usted tomo el tiempo para educarse acerca de la lactancia. Explíquelo a su familia y amigos acerca de la importancia de la lactancia y pida su apoyo.
- **Anime a su pareja:** Ella necesitará de su apoyo especialmente cuando ella esté muy cansada o encuentre las cosas muy difíciles.
- **Protéjala:** Algunas opiniones de las personas acerca de la lactancia pueden ser desalentadoras y lastimarle los sentimientos a ella.
- **Organice ayuda:** Durante este tiempo, las madres se alejan de otros porque están tratando de enfocarse en el bebé. Para ayudar, usted puede ayudar a asegurarse que todas las tareas y mandados del hogar se completen para que ella no se sienta estresada y sienta la necesidad de tomar el tiempo para hacerlo. La preparación de las comidas y el hacer los trabajos de la casa para que se pareja pueda concentrarse en alimentar a su bebé va ayudar mucho. Al hacer esto, es menos probable que ocurra la depresión postparto. Lo más fácil que sean las cosas para la madre, lo mejor.
- **Sepa que la lactancia ahorra mucho dinero:** Durante el primer año del bebé usted ahorraría \$2,000 en formula y \$300-\$400 en gastos médicos.
- **Limite los visitantes:** Lo que su pareja necesita más que nada ahora es descanso, ayuda, y tiempo con su bebé. Si usted permite algunas visitas, asegúrese de que ellos se encuentren ahí para ayudar y apoyarla en sus decisiones. Si no, retrase su visita o manténgala corta. Ella puede llegar a molestarse más fácilmente ahora, así que debe rodearla con gente de apoyo. Evite las visitas para las cuales ella quiera limpiar o cocinar.
- **Sepa a quien llamar con preguntas de lactancia:** Usted puede llamar a la línea de lactancia de UAMS al **501-526-3558**. UAMS también tiene un grupo de apoyo el cual puede ser un buen lugar para que ella haga preguntas y obtenga apoyo adicional de otras madres. Usted también puede ingresar a recursos en el web como www.ilca.org y www.lalecheleague.org.

¿Cómo puedo ayudar a mi pareja a amantar?

Aquí hay algunas de las muchas maneras:

- **Ayúdela a ponerse cómoda.** Asegúrese de que ella tenga lo que necesita. Ayúdele con las almohadas. Tráigale a su pareja una bebida o un bocadillo saludable para comer, como una fruta o una rebanada de pan tostado.
- **Ayúdela a dormir.** Recuérdele de tomar una siesta cuando el bebé este dormido durante el día. Ofrézcale hacer sus tareas para que ella pueda descansar. Durante la noche, brinde cualquier ayuda necesaria para que el bebé se aferre profundamente y que las alimentaciones sean exitosas y eficientes. El descanso le ayudará a que ella se recupere del parto.
- **Haga los mandados por ella** para que ella pueda enfocarse en el bebé.
- **Pase tiempo con los niños más grandes** para ayudarla a descansar y relajarse con su bebé.
- **Cocine una comida** y vaya de compras asegurándose de que ella tenga alimentos saludables para comer.
- **Hable y escuche.** Comparta sus pensamientos y sentimientos. Mientras que sus roles están cambiando, es vital que hablen. Sean honestos acerca de los sentimientos buenos y malos. Recuerde siempre ser respetuoso hacia los sentimientos del otro.



Después de las primeras semanas que la lactancia este yendo bien, su pareja puede decidir empezar a extraer su leche para que usted ayude con las alimentaciones.

Es importante recordar:

- La lactancia debe estar bien establecida antes de introducir el biberón (3-4 semanas) ya que algunos bebés pueden confundirse o desarrollar una preferencia al biberón. Esto es porque la acción de succión requerida para alimentarse del biberón es diferente a la que usa para alimentarse del pecho.
- El mantener un buen suministro de leche depende de que la leche sea extraída regularmente ya sea por medio de la lactancia o con una bomba. Un periodo largo entre cada extracción y alimentación disminuir el suministro de leche.

¿Si no puedo alimentar con biberón, que puedo hacer con mi recién nacido?

Si usted no está acostumbrado a tener a un bebé cerca, debe de saber que no se rompen fácilmente y que les encanta ser tocados. Hay varias maneras para que usted pueda acercarse a su bebé aparte de la alimentación.

- **Coloque a su bebé sobre su pecho desnudo para tener contacto piel-a-piel.** Hay varios beneficios para la salud del bebé como el control de su temperatura, pero el contacto piel a piel también promueve el vínculo entre los dos.
- **Pase tiempo con su bebé.** Encuentre algo que hacer con su bebé que sea especial todos los días.
- **Dele un baño a su bebé.** Este puede ser un momento divertido para los dos.
- **Tráigale al bebé a su pareja para las alimentaciones.** ¡Si, incluso durante la noche!
- **Acurrúquelo y caminen.** Esto puede ayudar a calmar a su bebé cuando él/ella este molesto/a.
- **Cambie el pañal de su bebé.** Cuanta más práctica tenga, más fácil será. Además, cuando su bebé se alimenta solamente con leche materna, sus pañales no huelen tan mal.
- **Hable, lea y cante para su bebé.** Así es como los bebés aprenden a hablar.
- **Sostenga a su bebé.** Las madres y los padres juegan de su propia manera. Así es como los bebés aprenden, y puede ser divertido para ustedes dos.

¿Podría la lactancia afectar nuestra vida sexual?

La lactancia es un tiempo de cercanía intensa entre la madre y el bebé y esto incluye mucho contacto. Así que al principio, su pareja puede tener menos interés en el sexo. No se tome esto de forma personal. Dele tiempo y espacio.

Cuando ella tenga su revisión de seis semanas y ustedes dos estén listos para reanudar sus relaciones sexuales, tenga en cuenta que las hormonas de la lactancia pueden causar sequedad vaginal. Planee con tiempo el tener lubricante a la mano.

También, tenga en cuenta que su leche materna puede “bajarle” durante la relación sexual. Esto significa que su leche materna podría gotear.

¿De qué otra forma puedo ayudar?

Escuchando, sin duda, es una manera especialmente importante en la que usted puede ayudar. La lactancia puede ser algo natural, pero también puede ser algo bastante frustrante e incómodo, sobre todo al principio. Los pezones de las madres pueden agrietarse y sangrar. Sus pechos pueden congestionarse de una manera incómoda e incluso infectarse. Usted también puede ayudar ahí también, llevándole el ungüento o preparando compresas tibias. Pero a veces es aún más importante que usted solo la escuche y le ofrezca su simpatía. Su apoyo puede marcar la diferencia para ayudar a la mamá a superar los desafíos de la lactancia.

Congratulations, on your new baby! Even though you can't breastfeed, you play an important role in ensuring the success of your baby's breastfeeding!

How can I help after my baby is born?

While breastfeeding is natural it is also a learned skill. It usually takes at least a few weeks for mother and baby to get used to breastfeeding. If these first weeks are difficult it can be tempting for the mother to give up.

Your support is vital to helping your partner continue to breastfeed!

Here are a few things you can do:

- **Learn about breastfeeding:** It is easier to support the mother when you know the amazing benefits for the baby and mom. She will be thankful for you taking the time to be educated on breastfeeding. Explain to family and friends about the importance of breastfeeding and encourage their support.
- **Encourage your partner:** She will need your encouragement especially when she is very tired or finding things difficult.
- **Protect her:** Some people's opinions about breastfeeding may be undermining and hurt her feelings.
- **Arrange for help:** During this time, mothers distance themselves from others because they are trying to bring all of their focus on the baby. To help, you can help make sure that all of the chores and errands around the house get done so that she doesn't feel stressed and feel the need to take the time to do it. Preparing meals and doing the housework so your partner can concentrate on feeding your baby will help a lot. By doing this, postpartum depression is less likely to occur. The easier things are for mom, the better.
- **Know that breastfeeding saves a lot money:** During the baby's first year, you save about \$2,000 in formula and \$300-400 in healthcare costs.
- **Limit visitors:** What your partner needs most now is rest, help, and time with your baby. If you allow some visitors, be sure they are there to help and support her choices. If not, delay their visit or keep it short. She may get upset easier now, so surround her with supportive people. Avoid visitors she wants to cook and clean for.
- **Know who to call with breastfeeding questions:** You can call the UAMS lactation line at **501-526-3558**. UAMS also has a support group which can be a good place for her to ask questions and get additional support from other mothers. You can also go to online resources such as www.ilca.org and www.lalecheleague.org.

How can I help my partner breastfeed?

Here are some of the many ways:

- **Help her get comfortable.** Be sure she has what she needs. Help her with pillows. Bring your partner a drink or a healthy snack to eat, such as a piece of fruit or a slice of toast.
- **Help her get her sleep.** Remind her to nap when baby sleeps during the day. Offer to do her chores so that she can rest. At night, give her any needed help in getting the baby latched on deeply so the feeds are successful and efficient. Rest will help her recover from birth.
- **Run errands for her** so that she can focus on baby.
- **Spend time with older children** to help her rest and relax with baby.
- **Cook a meal** and shop to make sure she has healthy foods to eat.
- **Talk and listen.** Share thoughts and feelings. While your roles are changing, it is vital to talk. Be honest about good and bad feelings. Remember to always be respectful to each other's feelings.



After the first few weeks when breastfeeding is going well, your partner might decide to express some of her milk so that you can help with feeds.

It's important to remember:

- Breastfeeding must be well established before a bottle is introduced (3-4 weeks) as some babies can get confused or develop a preference for the bottle. This is because the sucking action required to feed from a bottle is different to that used to feed from the breast.
- Maintaining a good milk supply depends on milk being removed regularly either by breastfeeding or expressing. Long periods between expressing and feeds may lower milk supply.

If I don't get to bottle feed, what can I do with my newborn?

If you are new to being around babies, know that they don't break easily and babies love to be touched. There are many ways for you to be able to get close to your baby other than feeding.

- **Place your baby on your bare chest for skin-to-skin contact.** There are many health benefits for the baby like temperature control, but skin to skin will also promote bonding between you two.
- **Spend time with your baby.** Find something to do every day with your baby that is special.
- **Give your baby a bath.** This can be a fun time for both of you.
- **Bring your baby to your partner for feedings.** Yes, even during the night!
- **Cuddle and walk.** This can help calm your baby when he/she is fussy.
- **Change your baby's diaper.** The more practice you get, the easier it becomes. On the plus side, when your baby is only fed breastmilk, the diapers don't smell as bad.
- **Talk, read and sing to your baby.** This is how babies learn to talk.
- **Hold your baby.** Moms and dads play in their own ways. This is how babies learn, and it can be fun for the both of you.

Will breastfeeding affect our sex life?

Breastfeeding is a time of intense closeness between mother and baby and includes lots of touching. So at first your partner may have less interest in sex. Do not take this personally. Give her time and space.

When she's had her six-week check-up and you're both ready to resume having sex, keep in mind the hormones of breastfeeding may cause vaginal dryness. Plan ahead and have lubricant on hand.

Also, keep in mind that her milk may "let down" during intercourse. This means that her breastmilk may leak.

How else can I help?

Listening, of course, is an especially important way you can help. Nursing may be natural, but it can also be quite frustrating and uncomfortable, especially at first. Mom's nipples may crack and bleed. Her breasts can become uncomfortably engorged or even infected. You can help here, too, by bringing her ointment or preparing warm compresses. But at times it's even more important that you just listen and offer sympathy. Your support may make the difference in helping mom overcome the challenges of breastfeeding.