



Consejos para empezar a amamantar

En el hospital/inmediatamente después del parto



Amamante a su bebé dentro de las primeras dos horas después del parto y practique el contacto piel a piel con frecuencia.



Dígale a su médico y a las enfermeras del hospital que desea amamantar y que no le den biberones ni chupetes al bebé, a menos que sea médicamente necesario.



Si está en un hospital, pregunte por dirección y apoyo de una consultora certificada en lactancia.



Considere limitar las visitas y los tiempos de visita mientras se vincula con su bebé y practica la lactancia materna.



Pruebe diferentes posiciones y use almohadas como apoyo.



EISNER
HEALTH

 eisnerhealth.org

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

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