****A few women sitting on a couch

Description automatically generated with low confidence**`**

**Qué esperar**

* Los cambios en los pechos (leche, malestar) por lo general no se perciben por 2 o 3 días *después* de que el bebé nazca.
* ¡La lactancia materna requiere práctica!
* Muchos recién nacidos lloran *más* al segundo día de vida.

**2**

**Algunos beneficios**

***El bebé está más saludable:***

* Disminuye el riesgo de infecciones del oído, SMSL, neumonía, problemas digestivos.

***La madre está más saludable:***

* Disminuye el sangrado posparto.
* Aumenta la pérdida de peso.
* Disminuye el riesgo de cáncer.

**Obstáculos comunes**

***Para el bebé:***

* Dificultad para sujetarse al pecho.
* Llorar más de lo esperado.
* Dormir menos de lo esperado.

***Para la madre:***

* Percepción de no producir lo suficiente.
* Doloroso o difícil.
* Falta de apoyo.

**3**

**1**

Esta información está disponible en parte por el apoyo de la Maternal Health Network of San Bernardino County (MHN) en asociación con **[ingrese nombre del socio]**. Publicado en 2021.

Para obtener más información sobre la MHN, visite nuestro sitio web en [www.maternalhealthnetworksb.com](http://www.maternalhealthnetworksb.com).

**INGRESAR LOGO DEL SOCIO**

**Cosas que debe saber sobre la lactancia materna**

**3**