

Consejos para las madres durante la lactancia



No fume cigarrillos.
No consuma drogas.



No tome alcohol.



No tome
medicamentos.

- Duerma en el día al mismo tiempo que su hija o hijo. Esto le ayudará a aliviar el cansancio y el estrés.
- El padre debe involucrarse en la crianza de su hija o hijo, para disfrutar tiempo juntos y compartir afecto. Esto también ayuda a que la madre tenga un descanso adecuado.
- Dedique tiempo a una actividad que le ayude a relajarse: tome un baño, comparta sus nuevas experiencias con una amiga o familiar, o reúnase con otras madres que estén amamantando.
- Si desea realizar ejercicio, consulte al personal de salud cuándo es el mejor momento para empezar.

