

TEXT MESSAGE PROJECT - Bfed

PRENATAL

Semana 12- Hay 200 + nutrientes importantes en la leche materna que no hay en ninguna formula. Estas cosas son la que mantienen a tu bebe fuerte, saludable, e inteligente!

Semana14- Tu cuerpo empieza a producir leche alrededor de los primeros 3 meses de embarazo- así que ya tienes leche para tu bebe y esa primer leche se llama calostro!

Semana 16- todas las mujeres tienen senos y pezones de diferentes tamaños o diferentes tipos y pueden dar pecho. Si tienes preguntas respecto a tu cuerpo, pregúntale a una consejera de lactancia en el WIC.

Semana 18- El dar pecho es algo normal y tanto tu como tu bebe pueden hacerlo. Algunas mamás necesitan aprender como amamantar, pero después todo resulta mas fácil que hacer botellas.

Semana 20- La leche materna tiene muchas células germinales y asombrosas que ayudan a proteger a un bebe de diferentes enfermedades y infecciones. Bebes que son amamantados son mas saludables.

Semana22- Porque los bebes amamantados son mas saludables, los padres gastan MUCHO menos dinero en visitas al doctor y en comprar medicinas y no pierden de ir al trabajo cada rato porque el bebe esta enfermo.

Semana 24- La leche materna siempre esta a la temperatura exacta para un bebe, y en caso de una emergencia ya esta lista sin preocuparte de que se termine o no te alcance.

Semana 26- El dar pecho te ahorrará mucho dinero a ti y a tu familia! No hay botellas o formula que debes comprar ni gastos médicos que ay que cubrir pues tú bebe se enferma muy poco.

Semana27- La leche materna tiene componentes especiales que ayudan al crecimiento y el desarrollo del cerebro de tu bebe que no se encuentran en ninguna formula. Los bebes que son amamantados son mas inteligentes y se desarrollan mejor en la escuela.

Semana 28- Porque el sabor de tu leche constante mente cambia dependiendo en lo que comes tu bebe tiene menos probabilidad de crecer con problemas alimenticios.

Semana29- Los bebes que son amamantados tienen menos riesgos de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS/SIDS). Amamantar a tu bebe puede mantenerlo seguro y saludable.

Semana30- La leche materna es fácil de digerir para un bebe, eso significa menos vómitos, gases, diarrea, y otros problemas estomacales que te da la formula.

Semana31- El dar pecho reduce el riesgo de que tu bebe crezca a ser obeso (muy gordito). Niños que están sobre peso pueden tener problemas serios de salud durante toda sus vidas.

Semana 32- Los bebes chupan el chupon o la botella de manera diferente de cómo amamantan. Trata de esperarte a que el dar pecho valla bien antes de introducir estas cosas.

Semana 33- Madres de bebes prematuros tienen leche específicamente diseñada para ellos. La leche materna ayuda a que el bebe prematuro crezca y lo protege de contraer otras enfermedades peligrosas.

Semana34- Las mamás que dan pecho pierden peso mas rápido después de que nace el bebe. El dar pecho ayuda a que quemes 500 calorías por día!

Semana 35- El dar pecho es un instinto natural! Muchos de los reflejos de un bebe lo ayudan a encontrar el seno. Algunas beses necesitan un poquito de ayuda extra, pero ellos quieren amamantar.

Semana 36- Cuando tu bebe nace su estomaguito solo sostiene alrededor de una cucharada de tu leche- la cantidad exacta que empiezas a producir cual es tu calostro. Tu y tu bebe asen una pareja exacta.

Tu bebe esta por llegar! Tienes preocupaciones de ultimo momento o alguna pregunta? Contáctame en cualquier momento- estoy a qui para ayudarte!

Semana 37- (2 textos) Si necesitas ayuda dando pecho en el hospital, pregunta por la consejera de lactancia. Ellas están ahí para ayudarte a ti y a tu a tener un buen comienzo al dar pecho. Asegúrate de decirles a todos en el hospital que tu planeas dar solamente pecho a tu bebe y que no quieres que se le de formula sin tu permiso.

Definitiva mente as tomado la decisión correcta en querer darle pecho a tu bebe. Nosotros tenemos a todo un equipo dispuestos a ayudarte así que déjame saber si necesitas ayuda!

Semana 38- (2 textos) Muchas mamas han reportado que en el segundo día de vida de su bebe ellos tienden a estar mas molestos. Pero muchos bebes suelen calmarse cuando los pegas cuerpo con cuerpo- así que quítale su ropa menos el panal y pégatelo contra tu pecho desnudo y recuéstate un poco. También puedes intentar amamantarlo pláticale, arrúllalo para clamarle. Recuerda que tu bebe apenas se esta ajustando a estar en un mundo que no conoce!

Semana 39- La leche materna ayuda a tu bebe de manera natural con sus reflejos y su sueno, y ayuda también en el acercamiento de el bebe y la mama. Muchas madres se sienten cerca de su bebe cuando dan pecho.

Semana 40- Los bebes que son amamantados tienen menos caries dentales y sus mandíbulas se forman mucho mejor, que significa menos gastos en cuanto visitas al dentista.

POSPARTO

Semana 1- (2 textos) Puede que empieces a notar que tus senos se llenan de leche y se ponen mas firmes. El amamantar a tu bebe 9 o mas veces en 24 horas ayudara a que tus senos se sientan mucho mejor. Puedes notar que tú bebe esta comiendo lo suficiente por la cantidad de panales sucios que ensucia. Tienen que tener por lo menos 5 sucios y 4 mojados en su quinto día de nacidos.

Tu bebe te demostrará que tiene hambre porque empezara a moverse, chupar sus labios, abrir y cerrará su boca, o churra su mano. El llorar es la última señal que te dará de hambre.

Semana 2- Es muy importante que des pecho por lo menos de 8 a 12 veces en 24 horas solo por las primeras semanas. Puedes dar toda la leche materna que sea cuantas veces sea es saludable, el dar menos es lo que puede resultar malo para el crecimiento de tu bebe.

(2 textos) La cantidad de leche que tu bebe tome de tus senos determinara cuanta leche producirás. Si tu bebe tiene problemas y no te saca toda la leche tienes que sacarte la leche con una maquina para proteger tu producción de leche. As una cita con WIC para que te presten una maquina de inmediato y habla con tu pre-consejera de lactancia o con la consejera de lactancia para que te ayuden.

Semana3- (2 textos) Tu bebe puede que tenga uno o dos días que quiera estar comiendo a cada rato- mas de lo normal. Esto es probablemente un procesó de su crecimiento, así que sigue dando pecho cuantas veces tu bebe quiera es normal. Tu cuerpo responderá y empezará a producir mas leche para las necesidades de tu bebe. Tu bebe crece muy bien gracias a tu asombrosa leche!

Los pechos puede que se sientan un poco mas blandos cuando tú bebe tenga 3 semanas. Cuando tu bebe come bien tu cuerpo es el que se adapta a las necesidades que tu bebe tenga.

Semana 4- El dar pecho no debe de doler! Si sientes dolor, as una cita con tu consejera o con la consejera de lactancia de inmediato!

Planeas usar un anticonceptivo? Muchos anticonceptivos son sanos mientras das pecho, pero algunos que tienen hormonas pueden disminuir tu producción de leche. Pregúntale a tu pre-consejera de lactancia para más información.

Semana5- Es normal que un bebe se despierte varias veces durante la noche. Esto mantiene a un bebe saludable. Contribuye al desarrollo cerebral. Tu bebe dormirá por periodos mas largo alrededor de su octava semana.

Savias que si tu bebe es alimentado por una botella eso puede desminuir tu producción de leche? Si tienes que salir y no puedes dar pecho asegúrate de sacarte la leche para dejarle a tu bebe que coma.

Semana 6- Si tienes que regresar a trabajar o a la escuela pronto, WIC puede prestarte una maquina para que te saques la leche para tu bebe. Por ley tu patrón tiene que dejarte sacar tu leche para tu bebe en el trabajo.

Es normal que tu bebe quiera ser cargado a cada rato. Muchas mamas tienden a usar un reboso o canguro para estar más confortables y poder hacer quehaceres alrededor de la casa.

Semana7- Los bebes lloran por muchas razones no solo de hambre. Trata de irte a un lugar oscuro, callado, y pégate a tu bebe piel con piel arrúllalo para que se calme un poco.

Es normal el sentirse agotada después de tener a un bebe. Pero si siempre te sientes triste, o enojada, habla con tu doctor. Ellos pueden ayudarte a ser tu misma de nuevo.

Semana8- Hay muchos medicamentos que puedes tomar aun cuando estas dando pecho. Habla con tu doctor o con una consejera de lactancia si tienes preguntas acerca de un medicamento.

Las mamas que dan pecho no tienen que llevar ninguna dieta especial o dejar de comer ciertas comidas. Siempre es importante el comer saludable, pero tu rutina de alimentos diarios esta bien.

Semana9- Savias que hay ciertas comidas que pueden ayudar a aumentar tu producción de leche? Avena, trigo, atole, hojas verdes secas entre otros pueden proveer una buena nutrición y pueden ayudar con tu producción de leche.

Es importante que esperes asta el sexto mes de tu bebe para empezar a darle comidas sólidas aparte de tu leche materna.

Bebes tienden a tener problemas de salud si son alimentados otras comidas antes de cumplir 6 meses de nacido.

Semana10- savias que hay una ley que dice que puedes amamantar a tu bebe en cual quier lugar publico? Puedes practicar enfrente de un espejo para asegurarte que estés a gusto.

La Academia American de Pediatría recomienda que todo bebe sea amamantado por lo menos un ano, la organización Salud y mundo recomienda 2 anos.

El dar pecho ayuda a proteger a los bebes y niños que empiezan a caminar para que no se enfermen y les provee muchos otros beneficios importantes, aun después de que empiezan a comer comidas sólidas.