

TODO SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

- Alimente a su bebé cada 2 o 3 horas (de principio a fin) o con mayor frecuencia si lo desea.
- Comience con el último pecho que usó.
- La primera leche (**calostro**) es espesa, transparente o amarilla, y está llena de nutrientes. ¡Es un alimento perfecto y completo para el bebé! El calostro se convierte en leche normal en 3 a 5 días.
- La succión del bebé produce más leche.
- Use un paño frío si los pechos siguen hinchados y llenos después de las tomas.
- Día 1: espere 1 pañal mojado. Día 2: 2 o más pañales mojados. Día 3: 3 o más pañales mojados. Para el día 6 y en adelante, 6 o más pañales mojados todos los días.
- Las primeras deposiciones son oscuras y cambiarán a amarillas durante la primera semana. Para el día 6, el bebé debería hacer más de 3 deposiciones al día.
- Y lo más importante: **¡NO TE RINDAS!** La lactancia materna se vuelve más fácil con el tiempo



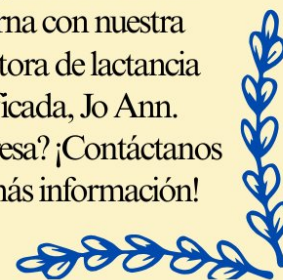
Apoyo para la lactancia materna con nuestra asesora de lactancia

¡No estás sola!

¿Necesitas ayuda o tienes preguntas?

Si eres madre primeriza o necesitas orientación, estamos aquí para ayudarte. Recibe consejos, haz preguntas y siéntete reforzada. Contamos con reuniones presenciales de apoyo para la lactancia materna con nuestra consultora de lactancia certificada, Jo Ann.

¿Te interesa? ¡Contáctanos para más información!



¡POR QUÉ ES GENIAL LA LACTANCIA MATERNA!

- **¡Perfecta para bebés y GRATIS!** La leche materna está hecha exclusivamente para bebés humanos, ¡y es gratuita!
- **¡Menos trabajo!** No necesitas mezclar fórmula ni lavar biberones.
- **¡Duermes más!** Es más rápido y fácil por la noche.
- **¡Un bebé más sano!** Los bebés se enferman menos (menos infecciones de oído, dolores de estómago, alergias y menor probabilidad de diabetes o sobrepeso).
- **¡Un vínculo más fuerte!** Ayuda a las mamás a conectar y cuidar a su bebé, y ayuda al bebé a sentirse seguro y querido.
- **¡También es bueno para las mamás!** Reduce la probabilidad de cáncer de mama, cáncer de ovario y de sentirse muy triste (depresión).

¡DIVERSIÓN DE VERANO!

¡Actividades gratuitas para que disfruten tú y tus hijos!

Visita mommypoppins.com para encontrar más actividades divertidas cerca de ti.

o visita <https://preventionlinks.org/> para encontrar actividades divertidas y gratuitas para ti y los niños.

Cine, museos, música e historia

Parque costero Raritan Bay, South Amboy, NJ. Música en el parque los miércoles de 18:30 a 20:30 h, del 25 de junio al 10 de septiembre

Parque Thompson, Jamesburg, NJ. Música en el parque los miércoles de 14:00 a 15:30 h, del 2 de julio al 27 de agosto

Noches de cine de verano en los parques del sur de Nueva Jersey: películas familiares al aire libre gratuitas

Museo de Geología de Rutgers en Nuevo Brunswick: minerales, fósiles y más (gratis algunos sábados)



Diversión acuática

Playa Mirror Lake, Browns Mill: natación gratuita, área de juegos y noches de cine ocasionales.

Zonas de juegos acuáticos en Jersey City (p. ej., Hamilton Park, Van Vorst Playground): gratuitas y aptas para niños.



Vida Silvestre y Medio Ambiente

Centro Natural Rancocas: animales vivos, senderos, manualidades: una divertida visita en interiores y exteriores

Centro Natural Tulpehaking (Abbott Marshlands): hora del cuento, búsqueda de insectos, alimentación de animales

Programas de Pesca y Vida Silvestre: eventos de pesca y senderismo gratuitos por todo Nueva Jersey



Calendario de consultores

Lunes: Elaine 9:30 am - 12 pm

Martes: Nitza 10 am - 11 am

Miércoles: Mimi 11 am - 2 pm

Fanny 2:30 pm - 4:30 pm

Jueves: Linda 10 am - 12 pm

Marie 1 pm - 3 pm

Agnès 4:30 pm - 5:30 pm

¡Echa un vistazo a nuestro Instagram!



¡Escanea el código QR con la cámara de tu teléfono para dejar una reseña en Google o Facebook!

¿NOS QUIERES? ¡DÉJANOS TU OPINIÓN!

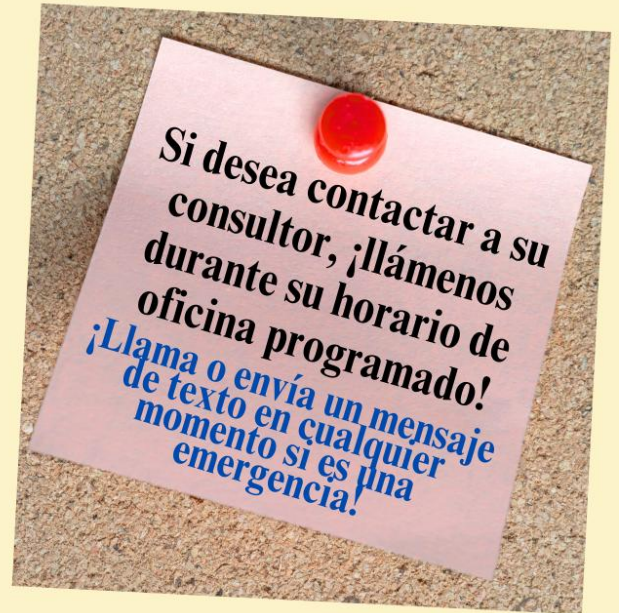
¡Nos encantaría saber de tu experiencia con nosotros! Por favor, ayúdanos a difundir la información dejando una reseña, dándole "me gusta" a nuestras páginas y síguenos. ¡Gracias!



Google:
Options for Women's Health



Facebook:
<https://www.facebook.com/choices.option.sforwomen>



RECURSOS

¡Compra con inteligencia! Te recomendamos estas tiendas económicas para todo tipo de productos:



- Once Upon a Child
- Dollar Tree
- Marshall's
- Five Below
- TJ Maxx
- UNIQUE
- Aldi



POR FAVOR, NO ENVÍE MENSAJES DE TEXTO FUERA DEL HORARIO DE ATENCIÓN A MENOS QUE SEA UNA EMERGENCIA

¡Nuestra línea directa/línea de mensajes de texto fuera del horario de atención es **SOLO PARA EMERGENCIAS!**

Si tiene preguntas sobre materiales, sus videos de Bright Course o cualquier otra situación que no sea una emergencia, ¡espere hasta el siguiente día hábil! L-V de 9:00 a 16:00.