

FELICIDADES MAMITA

Si estas embarazada o ya tuviste a tu bebe, te invito a seguir los 10 tips que me funcionaron a mí en los primeros días de convertirme en mama.

**Es normal sentir miedo pero confía en ti.
Tú eres la mejor mamita para tu bebe.**



10 TIPS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

1. Tomar una asesoría prenatal
2. Inicio inmediato de la lactancia
3. La lactancia nunca debe doler
4. Evitar el uso de biberones y chupones
5. Debe ser a libre demanda
6. Mantenerse hidratada
7. Comer alimentos saludables en cantidades adecuadas, no es momento de hacer dieta.
8. Aprender a identificar y atender las primeras señales de hambre de tu bebe.
9. Rodearte de personas positivas que te apoyen en esta etapa.
10. **Confiar en ti**



Dra. Marieangie Restrepo G.
dra.mrestrepo@gmail.com
@dra_lactancia