

Cómo formar una red de apoyo para poder amamantar

Dra. Sahira Long, pediatra

Creo que una red de apoyo para una mamá lactante es esencial porque es algo que definitivamente estás haciendo sola pero no tienes que sentirte sola al hacerlo.

Ekere Ekandem Olojala, Mary's Center WIC Director

El apoyo de la familia es muy importante porque ellos están ahí la mayoría del tiempo así que cuando la mamá sienta que ya no quiere seguir haciéndolo o quiere rendirse, ellos serán los que la alentarán y ayudarán a seguir cuidando al niño.

Letisha

Mi madre fue una parte importante y también tuve la suerte de que mi hermana justo había dado a luz 3 meses antes y creo que eso lo desmitificó para mí porque es una de esas cosas de las cuales la gente no habla en cuanto a cómo funciona, entonces poder verlo y ver a mi hermana pasar por eso y tuve como, sentí como que tuve una pequeña sesión de entrenamiento antes.

Dra. Sahira Long, pediatra

La ayuda de mis colegas fue beneficioso de verdad. Saber que tenía una red de apoyo en el trabajo era muy útil.

Michele T.

Tener una red de apoyo es muy importante, ya sean amigos o la familia, porque hay aspectos de la lactancia que, como todo lo demás que vale la pena, son un poco desafiantes. Al comienzo, hay que tener a quien hacerle preguntas, gente que te diga que puedes seguir adelante, gente que te diga que esto es lo mejor para tu hijo ayuda.

Shauné

Mi esposo, el mejor apoyo que tengo, él es, si él hubiera podido amamantar a mis hijos lo hubiera hecho, especialmente cuando dejé de hacerlo. Mi mamá, mi papá, vinieron a ayudar para que yo pueda tener un descanso para resolver las cosas y mi suegra también. Para mí eso, marcó la diferencia en cuanto a poder amamantar a mis gemelos en vez de alimentarlos con fórmula porque tenía a gente a mi alrededor que estaban dispuestos a ayudarme a hacerlo.

Dra. Sahira Long, pediatra

Mi esposo hizo todo lo que pudo para asegurarse de que mi experiencia de lactancia fuera lo que yo quería que fuera, así que cosas como ésas lo hacían factible, que me hacían sentir que no estaba sola. Tener a gente de tu parte que quieren que tengas éxito en esto, yo creo, que es la clave.