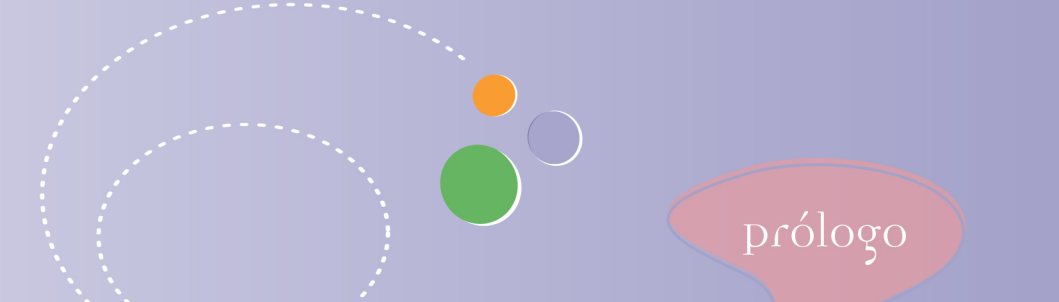




prólogo

Cuando te enteraste que estabas embarazada, además de emoción, seguramente surgió en ti la inquietud y necesidad de saber qué pasaba con tu cuerpo y cómo se desarrollaba tu bebé. Para el nacimiento del bebé te informas con el doctor y probablemente te capacites con instructoras en psicoprofilaxis para el trabajo de parto. Pero, **¿te has informado y tomado una decisión acerca de cómo vas a alimentar a tu bebé?, ¿sabes cuál es el transcurso normal de la lactancia?** Muchas veces se asume que es algo natural y que no necesitas capacitarte, la realidad es que hay muchos mitos y desinformación que llegarán a ti.

Cuando por alguna razón en los primeros días se te dificulta amamantar a tu bebé, es fácil caer en la desesperación y la frustración. Piensa que además tus hormonas están cambiando drásticamente, te quieren visitar, tu bebé llora y no sabes bien que hacer... ¡es normal sentirte así!

MoM to MoM comprende esta situación y **queremos apoyarte para que realmente disfrutes la experiencia de amamantar a tu bebé.** Por eso, junto con una de las personas que más sabe del tema en México, creamos este práctico manual de lactancia para ayudarte en algo tan importante. La formación de **Graciela Hess**, su experiencia y cercanía con miles de mujeres y bebés a lo largo de los años nos permitieron construir juntos este manual que estamos seguros te será de gran utilidad porque contiene la información más esencial e importante que necesitas saber.

La intención es que te prepares e informes previo al nacimiento de tu bebé, **hay cosas interesantes que saber y que te convencerán que vale la pena intentarlo.** Cuando nazca tu bebé y llegue el momento de amamantarlo, convierte este libro en **tu manual de cabecera.** Compártelo después con otras embarazadas, recuerda que un consejo de mamá a mamá siempre es bienvenido, pero si además está apoyado por una experta, ¡qué mejor!

Con cariño,

MoM to MoM y Graciela Hess

