Partner Support During Lactation
Apoyo de la pareja durante la lactancia

A supportive father or partner plays a **vital role** in the success of breastfeeding. Studies show that when a breastfeeding or lactating parent has partner support, they **lactate longer** and have a **lower risk of postpartum anxiety and depression**.	Una pareja o padre que brinda apoyo desempeña un **papel fundamental** en el éxito de la lactancia. Los estudios muestran que cuando la persona que amamanta cuenta con el apoyo de su pareja, **amamanta durante más tiempo** y tiene un **menor riesgo de ansiedad y depresión posparto.**
Offer Emotional Support & Encouragement	**Brinda apoyo emocional y ánimo**
• **Praise your breastfeeding partner** and give them positive feedback on what they are doing well. • Mothers and other breastfeeding parents may **face doubts and obstacles** — worrying whether the baby is getting enough milk or coping with day-and-night feedings that lead to exhaustion. **Your firm support** is priceless. • **Listen first, then offer solutions**. A simple "just give a bottle" can lead to defeat, anger, and grief. Listen, validate, and ask what they need.	• **Elogia a tu pareja que está amamantando** y reconoce positivamente lo que está haciendo bien. • Al amamantar, las madres y otras personas lactantes pueden **tener dudas y enfrentar obstáculos**, como preocuparse por si el bebé está recibiendo suficiente leche o sentirse agotadas con todas las tomas durante el día y la noche. **Tu apoyo constante** es invaluable. • **Escucha primero y luego ofrece soluciones**. Una sugerencia de "solo dale un biberón" puede hacer que tu pareja se sienta derrotada, enojada o afligida. Escucha, valida lo que está sintiendo y pregúntale qué necesita.
Provide Practical & Physical Help	**Brinda ayuda práctica y física**
• **Nourish your breastfeeding partner.** Help them eat and drink. When they sit down to feed or pump, refill their water, bring a snack, and ask what they need. • **Take over household tasks**. Dishes, laundry, cleaning, and care for other children — so your partner can focus on healing, resting, and feeding. • **Arrange extra help**. A relative, friend, mother's helper, or postpartum doula. • **Give them a break.** Hold the baby skin-to-skin while your partner showers, eats, or rests.	• **Cuida y alimenta a tu pareja**. Ayuda a que se alimente y se hidrate. Cuando se sienta a amamantar o extraerse leche, llena su vaso de agua, tráele algo para comer y pregúntale qué necesita. • **Hazte cargo de las tareas del hogar.** Los platos, la ropa, la limpieza y el cuidado de otros niños son tareas que puedes asumir para que tu pareja pueda concentrarse en recuperarse, descansar y alimentar al bebé. • **Busca ayuda adicional.** Puede ser un familiar, una amistad, una persona que ayude con el cuidado de

- **Care for older children.** A great time to connect with siblings adjusting to the new baby.

- la mamá o una doula posparto.
- **Dale un descanso.** Sostén al bebé piel con piel mientras tu pareja se ducha, come o descansa.
- **Cuida a los niños mayores**. Es una excelente oportunidad para conectar con los hermanos que se están adaptando a la llegada del nuevo bebé.

Navigating Nighttime Feedings

Offering to give a bottle so the lactating parent can sleep is a thoughtful gesture, but it can affect milk production. Understanding the trade-offs helps you support your partner best.

- **Bottle feeding** can **reduce milk production,** as bottle feeding expressed milk or formula can delay the next feed at the breast because babies tend to drink much higher volumes from a bottle as compared to the breast. Also, the lactating parent will likely need to pump at that same time, especially in the early days.
- **If deciding to bottle feed and waking to pump isn't possible,** have them pump just before and after their stretch of sleep to limit the drop in production.
- **A helpful alternative:** wake and change the baby, bring them to the lactating parent for the feeding, and handle everything after. Every extra moment of rest counts.

Cómo manejar las tomas nocturnas

Ofrecerte a darle un biberón al bebé para que tu pareja pueda dormir es un gesto considerado, pero puede afectar la producción de leche. Comprender estos aspectos te ayudará a apoyar mejor a tu pareja.

- **Dar un biberón** puede **reducir la producción de leche**, ya que ofrecer leche extraída o fórmula en un biberón puede retrasar la siguiente toma al pecho. Los bebés suelen tomar volúmenes mucho mayores con un biberón que directamente del seno. Además, tu pareja probablemente necesitará extraerse leche en ese mismo horario, especialmente durante los primeros días.
- **Si deciden ofrecer un biberón y no es posible que tu pareja se despierte para extraerse leche**, puede extraerse leche justo antes y después de dormir para limitar la disminución de la producción.
- **Una alternativa útil**: despierta al bebé y cámbiale el pañal, llévaselo a tu pareja para que lo amamante y encárgate de todo lo demás después de la toma. Cada momento adicional de descanso cuenta.

Bond with Your Baby

There are many ways for fathers and partners to bond with their baby — feeding is just one activity.

- Talk to your baby. Babies crave attention through holding, singing, talking, and eye contact.
- Read books together.
- Share bath time, diaper changes, and nail clipping.
- Cuddle and slow dance.
- Skin-to-skin contact.
- Take walks together.

Crea un vínculo con tu bebé

Hay muchas maneras en que los padres y las parejas pueden crear un vínculo con su bebé; alimentarlo es solo una de ellas.

- Háblale a tu bebé. A los bebés les encanta recibir atención mientras los sostienen, les cantan, les hablan y mantienen contacto visual.
- Lean libros juntos.
- Comparte la hora del baño, los cambios de pañal y el corte de uñas.
- Abrácense y bailen lentamente.
- Hagan contacto piel con piel.
- Salgan a caminar juntos.

Be Patient & Flexible

- **Babies change quickly.** Their behavior evolves day to day, and most don't stick to a schedule for long. Patience keeps stress low.
- **Don't take preferences personally.** Babies sometimes prefer the lactating parent — this is temporary and natural. The more time you spend with your baby, the less this occurs. Both parents form strong bonds over time.

Ten paciencia y sé flexible

- **Los bebés cambian rápidamente.** Su comportamiento puede cambiar de un día para otro y la mayoría de bebés no mantiene un horario por mucho tiempo. Tener paciencia ayuda a reducir el estrés.
- **No tomes sus preferencias como algo personal**. A veces los bebés prefieren estar con quien los amamanta; esto es temporal y natural. Cuanto más tiempo pases con tu bebé, menos probable será que esto ocurra. Con el tiempo, ambos padres pueden desarrollar vínculos fuertes con su bebé.

Watch for Signs — Mental Health Matters

It is normal for the birthing/lactating parent to experience **baby blues**, especially in the first month postpartum. Continued symptoms may signal postpartum depression or anxiety.

Warning signs to watch for:

- Ongoing sadness, exhaustion, anxiety, or irritability
- Appearing overwhelmed or loss of motivation
- Difficulty enjoying fun activities
- Changes in appetite or weight
- Difficulty sleeping or concentrating
- Panic attacks
- Decreased self-esteem or interest in the baby
- Less interest in socializing
- Wishing life would end

If You Notice These Signs — Help Your Partner Reach Out

Gently encourage them to **speak to their healthcare provider** or help them schedule the appointment. If your partner is struggling with breastfeeding, encourage them to call a lactation specialist — or make the call for them.

Observa las señales — la salud mental es importante

Es normal que tu pareja experimente **tristeza posparto (baby blues)**, especialmente durante el primer mes después del parto. Si los síntomas continúan, pueden ser una señal de depresión o ansiedad posparto.

Señales de alerta a las que debes prestar atención:

- Tristeza, agotamiento, ansiedad o irritabilidad persistentes
- Sentirse abrumada o perder la motivación
- Dificultad para disfrutar de actividades agradables
- Cambios en el apetito o el peso
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Ataques de pánico
- Disminución de la autoestima o de interés por el bebé
- Menor interés en socializar
- Desear que la vida termine

Si notas estas señales — ayuda a tu pareja a buscar apoyo

Con delicadeza, anima a tu pareja a **hablar con su profesional de la salud** o ayúdala a programar una cita. Si tu pareja está teniendo dificultades con la lactancia, anímala a comunicarse con una consultora de lactancia o haz la llamada por ella.

Take Care of Yourself, Too	Cuídate tú también
The non-birthing / non-lactating parent can also experience postpartum depression and anxiety and can be affected by traumatic births and difficult feeding journeys. If you notice these feelings in yourself, seek help and talk with your partner.	**Tu también puedes experimentar depresión y ansiedad posparto** y verte afectado por un parto traumático o por una experiencia difícil con la alimentación del bebé. Si notas estos sentimientos, busca ayuda y habla con tu pareja.
Resources • Postpartum Support International — online resource with connections to local mental health support for both the lactating/birthing parent and their partner. • Help for Dads & Partners — resources specifically for fathers and non-birthing partners.	**Recursos** • Postpartum Support International — recurso en línea con conexiones a servicios locales de apoyo para la salud mental, tanto para tí como para tu pareja. • Help for Dads & Partners — recursos específicamente para papás y parejas.