
MATERIAL DEVELOPED BY / MATERIAL DESARROLLADO POR
IBCLC GRACIELA HESS

**Offer support and information to mothers and health workers so that more babies are breastfed.
Ofrecer apoyo e información a las madres y personal de salud para que más bebés sean
amamantados.**

Index of Work Publications / Índice de Trabajos Publicados



About the author / Acerca del autor

Graciela Hess is a certified lactation consultant with 13 years of experience helping mothers and training health professionals such as doctors and nurses among others. Graciela has given interviews on television and radio. She has also written for various magazines and newspapers. She has developed this compendium of her work including links to her videos that were shot on location with real cases revealing some techniques and solutions to specific challenges illustrating why in many cases there is a need for intervention of a lactation professional.

Graciela Hess es consultora certificada en lactancia materna con 13 años de experiencia ayudando a mamás y capacitando a profesionales de la salud como médicos y enfermeras entre otros. Graciela ha concedido entrevistas en programas de televisión y radio. También ha escrito para diversas revistas y periódicos. Realizó este compendio de su trabajo incluyendo ligas a sus videos que captan casos reales para explicar algunas técnicas y soluciones a problemas específicos, demostrando porque en muchos casos hay la necesidad de que un profesional en lactancia intervenga.

Compendium/ Compendio



consultoría para apoyar
la lactancia materna

IBCLC Gracela Hess
Consultor certificado en
lactancia materna

Articles/Artículos

ENGLISH

[How can a working mom can breastfeed her baby?](#)

Explains the main points to succeed breastfeeding while you are working, how to express and keep your milk fresh for your baby.

[How to introduce solids in your babies diet](#)

Explains step by step how to introduce solid foods to your baby, with which ones to begin, and how to cook them.

SPANISH

[Como introducir los sólidos en la dieta de tu bebé](#)

Explica paso a paso como introducir las papillas en la dieta de tu bebé, con que alimentos iniciar y como prepararlos.

[¿Cómo puede una madre trabajadora amamantar a su bebé?](#)

Explains the main points to succeed breastfeeding while you are working, how to express and keep your milk fresh for your baby.

[La lactancia y el regreso al trabajo](#)

Explica cómo prepararte para poder regresar al trabajo y continuar lactando.

[¿Cómo iniciar una Buena lactancia?](#)

Enlista los puntos más importantes para poder prepararse para la lactancia y revisa los puntos más importantes para los primeros días después de que el bebé nace.

[Leche materna, lo mejor para bebé prematuro](#)

Describe las ventajas que la leche materna para los bebés prematuros

[¿Puedo amamantar a mi bebé si es prematuro?](#)

En este artículo se explica algunos de los pasos a seguir para que el bebé prematuro pueda tomar leche materna, sin importar si es directamente de su madre o por otro medio.

[El sabor de la leche materna](#)

En este artículo se describe cómo se desarrolla el sentido del gusto desde la gestación y cómo es que la leche materna varia su sabor dependiendo de la alimentación de la madre.

[Leche materna vs Leche de formula](#)

Artículo escrito para la PROFECO en donde se hace un comparativo entre la leche materna y la leche de fórmula.

[Recomendaciones actuales sobre lactancia](#)

Artículo escrito para la Revista Mexicana de Pediatría, en el cual se comentan algunas de las ventajas de la lactancia materna y describe algunos puntos a seguir para que las madres vivan una lactancia exitosa.

Videos

[Extracción de calostro](#)

Se explican los pasos a seguir para extraer el calostro durante los primeros días de vida del bebé.

[Alimentación con vasito](#)

Se observa a varios bebés siendo alimentados con vasito para evitar la confusión de succión.

[Extractor eléctrico](#)

En este video se puede ver cómo trabaja un extractor eléctrico eficiente para extraer la leche del pecho, simulando el patrón de succión del bebé.

[Colocación al pecho](#)

Jimena es una bebé ya experimenta en prenderse al pecho que muestra la técnica de la hamburguesa.

Interviews/Entrevistas

[Curso CAALMA en Acapulco Guerrero](#)

La Secretaría de salud del estado organiza la impartición del Curso avanzado para apoyar la lactancia materna en el estado de Guerrero.

[Cómo lograr una lactancia exitosa](#)

Entrevista en la que se comentan algunos puntos importantes para que las madres logren amamantar a sus hijos.