

LACTANCIA MATERNA

es dar vida,
es dar amor.



LA LECHE MATERNA ES

Bienestar

- Si el bebé está enfermo, tu cuerpo hará todo por ayudar a que tú bebé pueda defenderse.
- Al amamantar, se liberan algunas sustancias, las encargadas de la felicidad.
- La lactancia integra la familia y promueve el amor.
- La lactancia contribuye a una mejor recuperación post-parto.
- La mejor protección al bebé contra diarrea, deshidratación, infecciones, cólicos, alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, diabetes, sobrepeso y obesidad.
- Es el MEJOR alimento para iniciar una nueva vida, pues tiene las cantidades adecuadas de vitaminas para que crezca saludable, fósforo y calcio para huesos sanos y fuertes, hierro para mantener la energía, proteínas, grasas y azúcares, para una protección y crecimiento adecuado.

MAMITA ESTAS SON ALGUNAS POSICIONES QUE FAVORECEN TU PROCESO DE LACTANCIA

Encuentra la que se adapte mejor a ti y a tu bebé

Cuna cruzada.



Cuna.

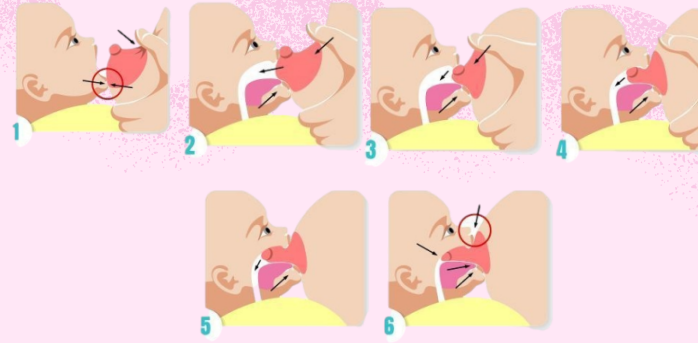
Fútbol Americano.



Acostada de Lado.

VERIFICA SIEMPRE LA POSICIÓN Y AGARRE DE TU BEBÉ, ESTO GARANTIZA UNA RECARGA DE AMOR.

Sigue estos pasos.



El bebé debe introducir tanto pecho como sea posible y colocar su labio inferior de forma que no maltrate el pezón.

Sobre la cantidad de leche que se produce:

1 La cantidad de leche depende del tamaño de los senos. No todas las mujeres producen la cantidad suficiente

2 La madre debe consumir ciertos alimentos para aumentar la producción de leche

Verdades



El tamaño de los pechos no influye en la lactancia



Se debe evitar el uso de biberones y chupos para favorecer la succión directa del pecho

Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente



Ningún alimento aumenta la producción de leche



Sobre la calidad de la leche materna:

1 El calostro debería ser desechado porque es sucio y anti higiénico

2 Se debe amamantar al bebé en un horario regular, colocándolo 10 a 15 minutos en cada pecho por mamada.

3 Se deben dar los dos pechos en cada toma

Verdades

Debe amamantarse al bebé a libre demanda y sin restricciones de horario, permitiéndole que vacíe el pecho



El calostro no se debe desechar pues contiene muchos nutrientes y factores de defensa para el bebé

Se debe dar de un solo pecho por toma hasta vaciarlo, asegurando que el bebé reciba la comida completa



Sobre las necesidades del bebé:

1 Se debe dejar de amamantar cuando el niño o la niña aprenda a caminar

Verdad:

La lactancia se debe continuar hasta los dos años, como complemento de la alimentación complementaria



2 Los niños se deben amamantar por más tiempo que las niñas

Verdad:

Hay que amamantar niños y niñas por el mismo tiempo, sin diferencias



3 Se debe dar aguas o bebidas aromáticas al bebé para evitar que le de sed

Verdad:

La leche materna está compuesta en un 90% de agua, por lo tanto los bebés no necesitan líquidos adicionales



Amamantar
ES LA CONEXIÓN PERFECTA
ENTRE LA SALUD Y EL AMOR.

