

## LACTANCIA MATERNA

*El comienzo de una vida saludable y un vínculo de amor entre usted y su bebé*



*La lactancia materna es la acción natural de alimentar a su bebé, además de ser la mejor opción, es la mayor prueba de amor porque **ayuda a su bebé a ser fuerte, sano y feliz**, por eso, estamos aquí para acompañarla con algunas recomendaciones y consejos que podrán ser de ayuda para una **lactancia exitosa**.*

*La leche materna es el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo o hija tan pronto nace, porque proporciona los nutrientes necesarios para lograr un **crecimiento y desarrollo adecuado**, además, contiene todos los nutrientes perfectos en calidad y cantidad que son de difícil digestión y absorción proporcionando **anticuerpos que lo protegerán contra las infecciones**.*





## ¿Cuáles son los beneficios de la leche materna?

### Beneficios para el bebé

- ✓ Favorece el crecimiento y desarrollo físico e intelectual del bebé.
- ✓ Estimula su desarrollo emocional, motriz, visual, auditivo y comunicativo.
- ✓ Satisface su sed y sus necesidades alimentarias.
- ✓ El calostro regula la digestión del bebé, además contiene defensas para protegerlo de enfermedades e infecciones.
- ✓ Previene y combate diarreas, problemas respiratorios, problemas digestivos, diabetes, alergias, desnutrición y deshidratación.
- ✓ Beneficia el vínculo afectivo y emocional con la madre.

### Beneficios para la madre

- ✓ Trae beneficios desde el momento del parto, porque ayuda a la expulsión de la placenta y reduce el riesgo de hemorragias posparto.
- ✓ Disminuye las probabilidades de que aparezca cáncer de mama y de ovario.
- ✓ Beneficia el vínculo de amor con su bebé.
- ✓ Ahorra tiempo, esfuerzo y está a disponibilidad inmediata.



*Ayuda a que baje de peso más rápido.*



*Permite que el útero recupere su forma, posición y tamaño, el cual cambia con la gestación.*



*Previene enfermedades del seno (mastitis y cáncer, entre otras).*



*Proporciona bienestar y placer a la madre.*

### **Beneficios para la familia**



*Beneficios económicos en el hogar, dado que no necesitan comprar leches artificiales, biberones, chupos, elementos de aseo, combustible e invertir tiempo para la preparación.*



*Beneficios ambientales, por ser un alimento natural que no necesita ser comprado y no produce residuos tóxicos.*



*Los niños amamantados se enferman menos, lo que disminuye el gasto de la familia en medicamentos y el ausentismo laboral de los padres.*

## **¿Qué posiciones puedo adoptar para amamantar a mi bebé?**

*Tómelo con calma, puede ser un poco complejo al comienzo, pero luego se convierte en un espacio placentero para compartir y conocer a su hijo.*



**Posición sentada o de cuna:** ubique al bebé con la cabeza en el ángulo interno de su codo, formando una línea recta, comiendo de un pecho y con sus pies hacia el otro pecho, manteniéndolo en contacto con su cuerpo.



**Posición “de rugby” (debajo del brazo):** el bebé es sostenido sobre el antebrazo de la madre y su cuerpo va hacia atrás, los pies apuntando a la espalda mientras la cabeza es sostenida por la mano del mismo lado.



**Posición semisentada:** ubíquese en la cama, sostenga la espalda con una o dos almohadas para que quede recta y las piernas ligeramente dobladas, el bebé estará sobre el tórax de la madre.



**Posición acostada:** la madre está acostada en decúbito lateral y él bebe en la misma posición. Utilice almohadas que le den apoyo a la espalda.



## ¿Cómo puedo conservar la leche materna?



Conserve la leche en un recipiente plástico, frasco, taza o pocillo, tápelo y déjelo en un lugar limpio.



Use un recipiente distinto y limpio cada vez que se extraiga la leche y márkelo con una etiqueta que contenga hora y fecha.



Recuerde que, a temperatura ambiente se conserva hasta por 4 horas protegida de la luz solar, en el refrigerador se conserva por un tiempo no mayor de 48 horas y en el congelador puede durar hasta tres meses, además al retirar del congelador, debe dejar que se descongele completamente. Una vez esté a temperatura ambiente, caliéntela en un recipiente por algunos minutos al baño de María.



No la caliente para descongelarla más rápido.

## Muy importante:

*La leche materna es el alimento que debe recibir el bebé durante sus primeros 6 meses de vida, no requiere de complementos, a menos que se presente alguna novedad en este proceso de lactancia para usted y que su médico así lo recomiende.*



*Tranquila, estamos para usted las 24 horas del día.*

**SOLO MARQUE AL #322  
OPCIÓN 1 - 1.**

