USMP
UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES

# LACTANCIA MATERNA

**VENTAJAS**
La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 1 año.

La leche materna:

- Tiene las cantidades adecuadas de - carbohidratos, proteínas y grasa.
- Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan.
- Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme.

**Su bebé tendrá menos**:

- Alergias
- Infecciones del oído
- Gases, diarrea y estreñimiento
- Enfermedades de la piel (tales como eccema)
- Infecciones estomacales o intestinales
- Enfermedades respiratorias, como la neumonía y la bronquiolitis y sibilancias

**El bebé alimentado con leche materna puede tener un menor riesgo de padecer**:

- Diabetes, Obesidad o problemas de peso
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Caries en los dientes

Como Madre:

- Establecerá un vínculo único entre usted y su
- Bebé.
- Descubrirá que es más fácil bajar de peso.
- Demorará el inicio de su menstruación.
- Disminuirá el riesgo de enfermedades, como
- ciertos tipos de cáncer de ovarios y de mama,
- osteoporosis, enfermedades del corazón
- y obesidad.

**Dar de mamar al niño es cerrar el ciclo fisiológico funcional de la glándula mamaria y proteger a la mujer del cáncer de mama**

**MAMA LACTANTE, SI ESTAS EN ETAPA DE LACTANCIA, podrás utilizar EL LACTARIO ubicado al costado del Servicio Médico – Ciudad Universitaria.**

***Mitos resueltos por los especialistas:***

**Mito 1**: Mujeres con pecho pequeño no pueden amamantar.
**Verdad 1**: El tamaño de los pechos no influye en la lactancia, donde se produce la leche es en la glándula mamaria.

**Mito 2**: No produzco suficiente leche.
**Verdad 2**: “Lo importante es saber que la lactancia tiene un neuro comportamiento, si pienso que tengo poca leche, produciré poco”,

**Mito 3**: No tengo leche y tengo que sobrealimentarme.
**Verdad 3**: “Deben saber que lo que uno come no produce leche, lo que produce leche es que el bebé succione o ellas extraigan la leche”,

**Mito 4**: La baja producción de leche se hereda.
**Verdad 4**: Se hereda la mentalidad de decir “que tengo poca leche y se hereda colectivamente y eso se hace transmisión, pero es el pensamiento que es heredado”.

**Mito 5**: Los bebes son alérgicos a la leche materna.
**Verdad 5**: “La leche materna es una célula viva que no produce alergia.

**Las mujeres que dan de lactar deben limitar el consumo de café y bebidas como té, cacao, chocolate, gaseosa y refrescos, porque interfieren en la absorción del hierro**.

USMP
UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRES

# LACTANCIA MATERNA

**La Lactancia Materna, es algo que va más allá de un nutriente, es calor, es amor y sobre todo es el vínculo entre la madre y el recién nacido**

Oficina de Recursos Humanos
Bienestar de Personal
Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo