

POSICIONES PARA AMAMANTAR



ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR UNA MADRE LACTANTE

| | |
|---|---|
| <p>TUBÉRCULOS Y CEREALES</p> <p>De 4 a 5 porciones diarias.</p> | <p>VERDURAS, FRUTAS Y HORTALIZAS</p> <p>Unas 5 porciones diarias: ya que son las responsables de brindar calcio, fósforo, hierro, magnesio, zinc, yodo, selenio y cobre.</p> |
| <p>CARNES, PESCADOS, HUEVOS Y QUESO</p> <p>2.5 porciones, que junto con los lácteos y las legumbres facilitan las proteínas suficientes, ya que en la lactancia la mujer precisa 2 g diarios por kg de peso.</p> | <p>LECHE Y DERIVADOS</p> <p>Unas 5 porciones diarias.</p> |
| <p>GRASAS Y ACEITES</p> <p>Consumir de dos a tres cucharadas al día. Ya sea aceites de girasol, sésamo u otros. Margarinas de origen vegetal y animal.</p> | <p>AGUA</p> <p>Se recomiendan entre 1/2 a 2 litros de agua diaria. Para facilitar la máxima producción de leche materna y evitar la deshidratación en la madre.</p> |

LA LACTANCIA MATERNA

La Lactancia Materna, va más allá de un nutriente, es amor, es calor, es madre, es sobre todo vínculo



LACTANCIA MATERNA



VENTAJAS

La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 2 años

- 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
- Infecciones estomacales o intestinales
- Enfermedades respiratorias, como la neumonía, la bronquitis 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 con el recién nacido.
- 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 - USMP ubicado en la Ciudad Universitaria, al costado del Servicio Médico.



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: Lo que uno come, no produce leche, lo que la produce es que el bebé succione o las madres extraigan la leche.

Mito 4: “La baja producción de leche se hereda”.

Verdad 4: Solo se hereda el pensamiento de no tener leche.

Mito 5: “Los bebes son alérgicos a la leche materna”.

Verdad 5: La leche materna es una célula viva que no produce alergia

