

RECOMENDACIONES

- El primer mes es importante no estar más de 4 horas sin ponerlo a la mama.
- Dar a demanda la cantidad que desee.
- Es muy frecuente que se aconseje el tiempo limitado de 10 - 15 minutos de succión en cada pecho.
- No dar agua o infusiones, la leche materna es el único alimento en los 6 primeros meses de vida.
- Colocar al bebé de frente al pecho, que coja el pezón y abarque parte superior de la areola, con sus labios.

SUGERENCIAS

- Hablar y cantar al bebe mientras lo amamanta.
- No todos los bebes tienen el mismo ritmo para succionar.
- Es recomendable, que la madre consuma abundante líquido.
- En las primeras semanas, si el bebé tiene 4 o más evacuaciones por día, está recibiendo un buen suplemento de leche.

BENEFICIOS PARA LA MADRE

- Facilita la unión y/o vínculo madre-hijo.
- Eleva la autoestima de la madre.
- Disminuye la tristeza y/o depresión posparto.
- Es más económico y nutritivo.
- Menor riesgo de cáncer de mama, ovario y fractura de fémur en la mujer.



¡LA LACTANCIA MATERNA ES UN DERECHO!



LACTANCIA MATERNA



¿QUE ES LA LACTANCIA MATERNA?

Es la alimentación natural del recién nacido, mediante el pecho de su madre.
Entre todos los métodos de alimentación infantil, la lactancia materna es la mejor, debido a que la leche materna contiene todas las sustancias alimenticias que necesita el niño para su desarrollo.

TIPO DE LECHE MATERNA

Calostro:

- Segregado desde las últimas semanas de embarazo, hasta el 3-4 día después del parto.

Leche de Transición:

- Se produce después del calostro, entre el quinto y décimo día, después del parto.

Leche Madura:

- Se produce a partir del décimo día.

BENEFICIOS PARA EL BEBE

Nutricionalmente, es una alimentación superior a cualquier otro suplemento:

- Proporciona gran inmunidad, evitando que él bebé se enferme.
- Mejora la evolución en los bebés prematuros.
- Reduce o previene el riesgo de padecer alergias.
- Estimula el desarrollo inmunológico del lactante.
- El bebé desarrolla autoestima, siente confianza y seguridad
- No necesita otros líquidos, aún en climas calurosos.
- Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa



CONSERVACION DE LA LECHE MATERNA

La leche de la madre puede extraerse de las mamas y conservarse, en caso de que la madre no pueda estar presente, teniendo en cuenta:

- La conservación debe ser en recipientes de vidrio o pírax

Respetando la temperatura

- Más de 30°: cuatro horas.
- Entre 25° y 30°: de cuatro a seis horas.
- 19° y 22°: 10 horas.
- A 15°: un día.
- Refrigerada / congelada, entre 0° y 4°

Debe descongelarse en un recipiente con agua caliente, una vez descongelada NO se debe volver a congelar.

