BENEFICIOS PARA LA MADRE

- Quema calorías extra, por lo que se pierde más rápido el peso ganado durante el embarazo.
- Libera la hormona oxitocina, la cual, luego del parto, ayuda al útero a regresar a su tamaño natural y reduce el sangrado uterino.
- Podría disminuir el riesgo de cáncer de mama, ovario y la osteoporosis.
- Reduce la incidencia de diabetes y colitis.

CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

- Comenzar amamantar dentro de la primera hora de vida del bebé.
- Dar el pecho cuando el bebé lo reclame, de día o de noche (a libre demanda).
- Alimentar exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses de vida (no dar otros alimentos o bebidas, ni siquiera agua).
- Lavado de manos antes de lactar al bebé.
- El bebé debe estar limpio y seco para ser alimentado.
- Se debe lavar la mama solo con agua.

Mientras más mama el niño, más leche produce la madre.

CEMA / FIFA MEDICAL CENTRE OF EXCELLENCE
OFFICIAL MEDICAL CENTRE

LACTANCIA MATERNA

Lo mejor para asegurar la vida de tu bebé...

La leche materna es el mejor regalo para comenzar la vida de tu bebé.

Dar mama es mucho más que dar alimento: **es dar amor, seguridad, placer y compañía.**

La lactancia materna exclusiva, es decir solo seno, hasta los seis meses de vida es lo recomendable para el crecimiento y desarrollo de tu bebé.

Después de este período se debe continuar con lactancia materna ya adecuada alimentación complementaria hasta los dos años o más.

El calostro son la primeras gotitas de leche que van a empezar a salir de sus senos y son suficientes para alimentar a su bebé los primeros días.

El calostro es como una vacuna por todo su contenido en proteínas, vitaminas y anticuerpos.

TECNICAS DE AMAMANTAMIENTO

Forma correcta para dar el pecho:

1. Tu espalda **debe estar derecha**.
2. **Tu bebé debe ser llevado al pecho**, no el pecho a tu bebé. (Esto evita dolores de espalda y favorece la succión).
3. **La mano en forma de C** sosteniendo la mama te permite controlar cualquier imprevisto.
4. **Debes sentarte cómoda mientras amamantas**, si es necesario usa almohadas o un banquito para subir los pies.
5. Verifica que **los labios del bebé estén bien abiertos**, de manera revertida, hacia afuera.
6. La barriguita y el pechito del bebé, **deben estar pegaditos a la barriga y el pecho de la madre**.

BENEFICIOS PARA EL BEBE

- Nutrición ideal para los recién nacidos.
- Muy rica combinación de vitaminas, proteínas y grasa (todo lo necesario para crecer).
- Más fácil de digerir que los productos alternativos.
- Contiene anticuerpos que ayudan a combatir virus y bacterias.
- Reduce el riesgo de asma y alergias.
- Aquellos bebés que durante los primeros 6 meses lactan únicamente leche materna, tienen menos infecciones del oído, problemas respiratorios o episodios de diarrea.
- Al amamantar estimula todos los sentidos del bebé.