

LACTANCIA MATERNA



U.M.F. N° 5



¿QUE ES?

- La lactancia es la alimentación con leche del seno materno y es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo.
- La lactancia materna debe ser a libre demanda, es decir, cada vez que tenga hambre, en forma exclusiva (sólo lactancia) hasta los 6 meses, y en forma complementaria (junto con otros alimentos) hasta los 2 años.
- La cantidad y calidad de la leche materna es suficiente, por lo que no es necesario que le des otros alimentos como agua, té o jugos, antes de los seis meses.



BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- Disminuye el riesgo de presentar enfermedades respiratorias, diarreicas, asma, leucemia y diabetes, entre otras.
- Disminuye el riesgo de vómitos, estreñimiento y previene caries.
- Disminuye el riesgo de sobrepeso y obesidad en la infancia y etapas posteriores.
- Favorece el desarrollo psicomotor por la interacción precoz madre hija(o), y aumenta el coeficiente intelectual y la autoestima.



BENEFICIOS PARA LA MADRE

- Disminuye el sangrado después del nacimiento y el riesgo de hipertensión, anemia, estrés y depresión posparto.
- Ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal y a recuperar el peso previo al embarazo.
- Disminuye el riesgo de osteoporosis, cáncer de mama y ovario.



VENTAJAS PARA LA FAMILIA

- Ahorro económico (no gastas en fórmulas infantiles para alimentarlo).
- Favorece el vínculo madre-hija(o) y la unión familiar.

TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO

Para evitar grietas en los pezones es necesaria una buena técnica de amamantamiento (posición, agarre y succión). Adecuada posición: Para amamantar, debes estar tranquila y relajada, en posición cómoda, sentada, con las siguientes recomendaciones:

- Espalda derecha y recargada en el respaldo.
- Pies sobre el suelo o en un banco.
- La cabeza del bebé debe descansar sobre el pliegue de tu codo.
- Puedes colocar un cojín sobre tus piernas para mantener a tu bebé en línea recta entre su oreja, hombro y cadera.



1. Tu bebé debe estar frente al pecho en contacto "panza con panza"; con tu otra mano debes tomar tu seno en forma de "C"

2. Buen agarre:

Boca de tu bebé bien abierta, labios hacia afuera (boca de pescado), barbilla del bebé tocando tu pecho, areola más visible en la parte superior, agarre de toda la areola

3. Buena succión:

Mejillas del bebé llenas, succión lenta, se escuchan los sonidos al paso de la leche, tu bebé está tranquilo y relajado.

4. Para retirar el pecho de la boca del bebé debes introducir tu dedo índice o meñique en la orilla de su boca, así podrá soltar el pezón y areola sin lastimarlos.

MPSS NATALIA GALINDO REYES



U.M.F. N° 5



Existen otras técnicas de amamantamiento, las cuales podrás utilizar conforme te sientas más cómoda, manteniendo siempre la adecuada posición, agarre y succión.

Posiciones para lactancia



POSICIÓN
DE CUNA



POSICIÓN DE
CUNA EN CRUZ



SOSTENIENDO
COMO UN BALÓN



RECOSTADA



RECOSTADA DE LADO