



Lactancia Materna

*¡Felicidades por la
llegada de su bebé!*

Importancia de la lactancia materna

La lactancia materna es la alimentación con leche procedente de la madre. Es la mejor y más segura alimentación para el bebé durante los seis primeros meses de vida. Es importante dar lactancia exclusiva durante 6 meses, luego continuar con lactancia materna y alimentación complementaria hasta los 2 años o más.



Calostro

El calostro está compuesto por gran cantidad de nutrientes y defensas para el bebé, tiene un alto contenido calórico, rico en vitaminas, minerales y proteínas, baja cantidad en lactosa y grasa. Esta composición es la ideal para los recién nacidos.

Es el primer líquido secretado por los senos, dentro de los primeros tres a cinco días después del parto. Provee protección contra las infecciones, es la primera vacuna que recibe el bebé.



“El amamantamiento nocturno aumenta la producción de leche”

Beneficios de la lactancia materna

- 1 Es el alimento más completo, equilibrado, suficiente y adecuado que necesita el bebé.
- 2 Estimula el crecimiento y desarrollo del cerebro del bebé, mejorando el desarrollo mental, psicológico y social.
- 3 Proporciona defensas contra las infecciones.
- 4 Disminuye la frecuencia de muerte súbita.
- 5 Disminuye infecciones respiratorias, urinarias, dermatitis y gastroenteritis.
- 6 Disminuye el riesgo de sufrir obesidad Y sufrir diabetes.
- 7 Proporciona protección contra las alergias.
- 8 Disminuye las alteraciones dentales.
- 9 En las madres, disminuye la hemorragia posparto y el útero recupera su tamaño más rápido.
- 10 Disminuye la cantidad de hemorragia en los ciclos menstruales.

¿Cómo amamantar a su bebé?

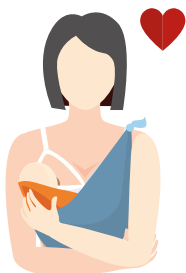
- A** Póngase en una posición cómoda con la espalda y brazos apoyados.
- B** Soporte el seno con la mano en forma de "C", colocando el pulgar por encima y los otros cuatro dedos por debajo del pezón detrás de la areola. Acerque el niño al seno. No al contrario.
- C** Acerque el pezón a la comisura labial y cuando el niño abra la boca completamente, introduzca el pezón y la areola.
- D** Verifique que los labios del bebé permanezcan evertidos y la boca completamente abierta.
- E** Garantice que la succión se haga desde la areola y no desde el pezón, esto evitará lesiones en los pezones

Secretos para producir más leche

- Relájese y tenga la confianza de que puede producir la leche que su bebe necesita.
- Beba abundantes líquidos variados, preferiblemente naturales sin azúcares o endulzantes agregados.
- Con una postura cómoda y un adecuado agarre, ¡lo logrará!

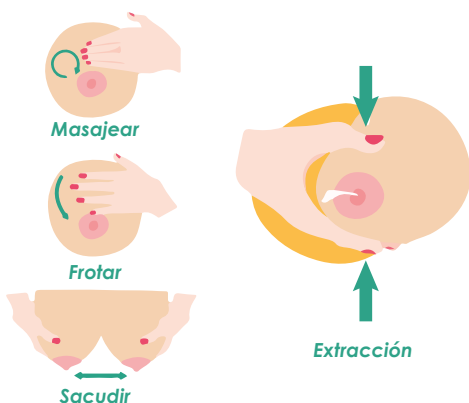
Más succión = Mayor producción

El bebé no necesita tomar agua, jugos, ni complementos de otra leche ni otro alimento durante los primeros 6 meses.



**La Lactancia Materna,
el mejor alimento para
nutrir el cuerpo y alma
de nuestros hijos...Ya
que ademas de nutrirlo,
le da mucho amor.**

¿Cómo extraer la leche materna manualmente?



Conservación de la leche materna

Lugar de almacenamiento	Tiempo de almacenamiento
A temperatura ambiente	4 Horas
En nevera o refrigerador	12 Horas
En el congelador	15 Días

Visite nuestra página web
www.mederi.com.co
donde encontrará preguntas y
respuestas sobre lactancia materna

Posiciones para lactar



Méderi respalda a las madres lactantes, por lo tanto, los invita a participar en sus actividades de apoyo en la sala amiga de la familia y el lactante.



HUBU

2° PISO

(al lado de la capilla)

**HORARIO DE
ATENCIÓN**

Lunes a Viernes

7:00 a.m. a 8:30 a.m.

10:30 a.m. a 12:00 m.

2:30 p.m. a 3:30 p.m.

Sábado

7:00 a.m. a 8:30 a.m.

10:30 a.m. a 12:00 m.

No olvide traer el kit de extracción: Lonchera térmica, recipiente de vidrio con tapa previamente hervidos por 15 minutos y pila de conservación de frío.

**Grupo de apoyo
A la lactancia materna
Calle 66 A # 52 - 25**