

# Lactancia Materna

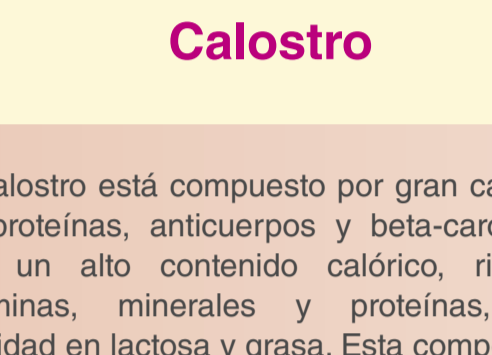


**La leche materna es el alimento perfecto para su bebé y es irremplazable.**

FO-NUT VERSION 0

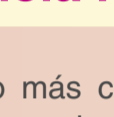
## ¿Por qué lactar?

La lactancia materna es la alimentación con leche procedente de la madre. Esta 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 proteínas, anticuerpos y beta-carotenos, con 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 y es la primera vacuna que recibe el bebé.



“El amamantamiento nocturno aumenta la producción de leche”

## Beneficios de la lactancia materna

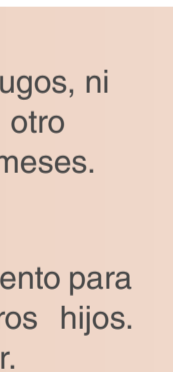
- Es el alimento más completo, equilibrado, suficiente y adecuado que su bebé necesita ¡Además es gratis!
- Estimula el crecimiento y desarrollo del cerebro del bebé, mejorando el desarrollo mental, psicológico y social.
- Proporciona defensas contra las infecciones.
- Disminuye la frecuencia de muerte súbita.
- Disminuye infecciones respiratorias, urinarias, dermatitis y gastroenteritis.
- Disminuye el riesgo de sufrir obesidad y sufrir Diabetes.
- Proporciona protección contra las alergias.
- Disminuye las alteraciones dentales.
- En las madres, disminuye la hemorragia posparto y el útero recupera su tamaño más rápido.
- Disminuye la cantidad de hemorragia en los ciclos menstruales.

## ¿Cómo amamantar a su bebé?

- 1 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. Acercar el niño al seno y no al contrario.
- 2 Acerque el pezón a la comisura labial y cuando el niño abra la boca completamente, introduzca el pezón y la areola.
- 3 Verifique que los labios permanezcan evertidos y la boca completamente abierta

## Secretos para producir más leche

- 1 Lactancia a libre demanda, de día y de noche.
- 2 Relájese confíe en que puede producir la leche necesaria para su bebé.
- 3 Mantenga una postura cómoda y un adecuado agarre.



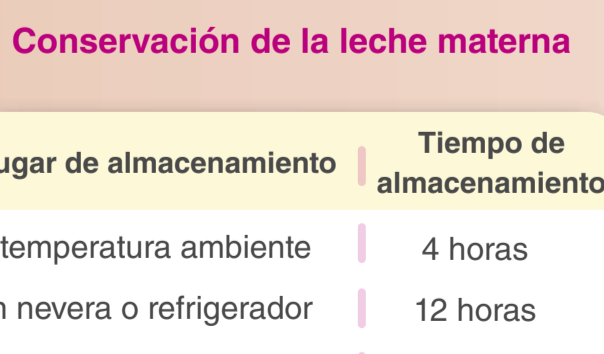
**Más succión = Mayor producción**

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

La lactancia materna, es el mejor alimento para nutrir el cuerpo y alma de nuestros hijos. Además 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

## Posiciones para lactar

