

LACTANCIA MATERNA



VENTAJAS

La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 1 año.

La leche materna:

- Tiene las cantidades adecuadas de - carbohidratos, proteínas y grasa.
- Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan.
- Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme.

Su bebé tendrá menos:

- Alergias
- Infecciones del oído
- Gases, diarrea y estreñimiento
- Enfermedades de la piel (tales como eccema)
- Infecciones estomacales o intestinales
- Enfermedades respiratorias, como la neumonía y la bronquiolitis y sibilancias

El bebé alimentado con leche materna puede tener un menor riesgo de padecer:

- Diabetes, Obesidad o problemas de peso
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Caries en los dientes

Como Madre:

- Establecerá un vínculo único entre usted y su
- Bebé.
- Descubrirá que es más fácil bajar de peso.
- Demorará el inicio de su menstruación.
- Disminuirá el riesgo de enfermedades, como
- ciertos tipos de cáncer de ovarios y de mama,
- osteoporosis, enfermedades del corazón
- y obesidad.



Dar de mamar al niño es cerrar el ciclo fisiológico funcional de la glándula mamaria y proteger a la mujer del cáncer de mama

MAMA LACTANTE, SI ESTAS EN ETAPA DE LACTANCIA, podrás utilizar EL LACTARIO ubicado al costado del Servicio Médico – Ciudad Universitaria.

Mitos resueltos por los especialistas:

Mito 1: Mujeres con pecho pequeño no pueden amamantar.
Verdad 1: El tamaño de los pechos no influye en la lactancia, donde se produce la leche es en la glándula mamaria.

Mito 2: No produzco suficiente leche.
Verdad 2: “Lo importante es saber que la lactancia tiene un neuro comportamiento, si pienso que tengo poca leche, produciré poco”,

Mito 3: No tengo leche y tengo que sobrealimentarme.
Verdad 3: “Deben saber que lo que uno come no produce leche, lo que produce leche es que el bebé succione o ellas extraigan la leche”,

Mito 4: La baja producción de leche se hereda.
Verdad 4: Se hereda la mentalidad de decir “que tengo poca leche y se hereda colectivamente y eso se hace transmisión, pero es el pensamiento que es heredado”.

Mito 5: Los bebés son alérgicos a la leche materna.
Verdad 5: “La leche materna es una célula viva que no produce alergia.

Las mujeres que dan de lactar, deben limitar el consumo de café y bebidas como té, cacao, chocolate, gaseosa y refrescos, por que interfieren en la absorción del hierro.

Posiciones para amamantar (Breast-Feeding Positions)



Acunado



Acunado cruzado



Pelota de fútbol



Acostado de costado



Acostado de espalda

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.



LACTANCIA MATERNA

La Lactancia Materna, es algo que va más allá de un nutriente, es calor, es amor y sobre todo es el vínculo entre la madre y el recién nacido

