

LACTANCIA MATERNA

LA OMS RECOMIENDA 6 MESES DE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

POSICIONES PARA AMAMANTAR



SIGNOS DE UN BUEN AGARRE

· La boca de tu bebé está bien abierta.
· Los labios de tu bebé están evertidos.
· El mentón y la nariz de tu bebé están cerca de tu pecho.
· Se ve más areola por encima de la boca de tu bebé que por debajo.

SIGNOS DE UNA BUENA POSICIÓN

· La cara de tu bebé mira hacia tu pecho.
· La cabeza y el cuerpo de tu bebé están en línea recta.
· Mantienes el cuerpo de tu bebé cerca de ti.
· Si tu bebé es un recién nacido, envuélvelo en un abrazo.
· No lo sujetes de la nuca y los hombros mientras no pueda sostener bien su cabeza.

P

POSICIÓN

- Cabeza viendo hacia el pecho
- Pancita con pancita

A

AGARRE

- Boca bien abierta
- Labio inferior hacia afuera
- Mentón tocando el pecho
- Pezón y areola dentro de la boca del bebe.

S

SUCCIÓN

- Escuchar que trague
- Cachetes llenos

“Por una cultura científica, tecnológica y sustentable”

Sistema de Gestión de Igualdad de Género y no Discriminación



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO



Secretaría
de Educación
Gobierno de Puebla



La leche materna es el mejor alimento para un recién nacido.

BENEFICIOS

DE LA LACTANCIA MATERNA

EN LOS BEBÉS

- Es gratis
- Siempre disponible
- Previene infecciones
- Evita enfermedades como: diabetes, hipertensión, obesidad
- Mejor desarrollo

EN LAS MADRES

- Menor riesgo de anemia, cáncer de mama y ovarios, depresión.
- Disminuye el sangrado postparto.
- Afecto madre-hijo.

Colocar a los bebés en contacto con la piel de su mamá después del parto mantiene la temperatura del bebé estable.



COMPARTIR HABITACIÓN

LAS 24 HORAS DEL DÍA

- El bebé duerme mejor y llora menos.
- Se sincroniza el sueño de ambos.
- El bebé está expuesto a menos infecciones.
- Facilita el establecimiento de la lactancia.
- La madre adquiere confianza para atender a su bebé.
- Promueve el apego entre la madre y el bebé.
- Si la lactancia se establece y continúa el bebé gana peso rápidamente.
- La madre aprende a alimentar de acuerdo a las necesidades del bebé.

ALIMENTACIÓN FRECUENTE

BENEFICIOS

Mientras más se estimule la glándula mamaria, más será la producción de leche, lo que asegura que el bebé consumirá la cantidad necesaria. La lactancia restringida a horarios se asocia a la baja producción láctea.

FÓRMULAS

RIESGOS POR EL USO DE SUCEDÁNEOS DE LECHE MATERNA

- Mayor riesgo de alergias y asma
- Mayor mortalidad
- Obesidad prematura y predisposición a la diabetes e hipertensión.
- Mal funcionamiento digestivo: estreñimiento, distensión.
- Deformidad del macizo facial y caries.
- Mayor riesgo de infección y hospitalización.

COMIENZO TEMPRANO DE LA LACTANCIA MATERNA

El inicio temprano de la lactancia es fundamental para lograr un estímulo efectivo y producción de leche. Favorece la recuperación pronta de la mujer en el puerperio.



¡Tengo hambre!

Reconoce las señales

PRIMEROS MINUTOS DE VIDA

BENEFICIOS DEL CONTACTO PIEL CON PIEL INMEDIATO AL NACIMIENTO

- Buen comienzo para la lactancia
- Mantiene la temperatura del bebé
- Relaja a la madre y al bebé.
- Regula la frecuencia cardiaca de ambos.