

Escoge la posición con la que te sientas más cómoda:



Posición de arrullo



Acostada de medio lado



Posición de bola de fútbol americano

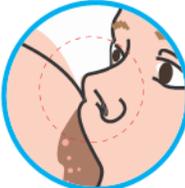
Cómo colocar tu bebé al pecho:



La boca del bebé debe abarcar parte de la areola.



La barbilla del bebé debe tocar el seno para tener buen agarre.



La nariz siempre debe quedar libre.



Estimule los labios del bebé con el pezón o con algunas gotas de leche.



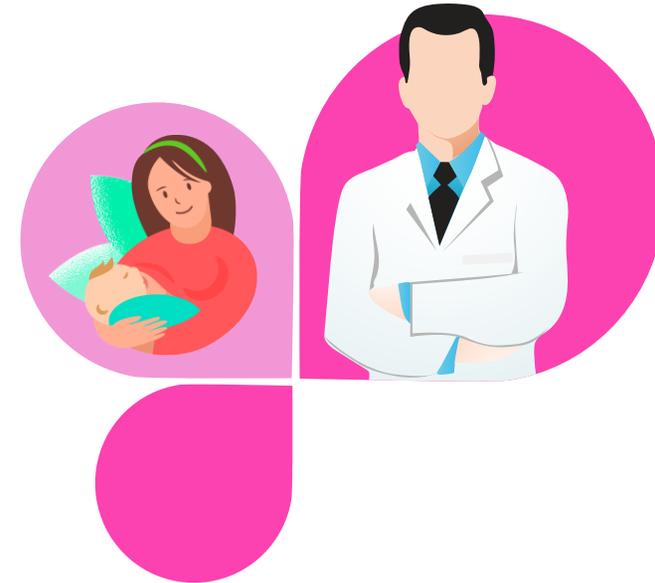
Mano en C; pon el dedo pulgar en la parte superior del seno y los otros dedos, en la parte inferior.

Programa
EDUCARTE
cae bien!



EDUCARTE, CAE BIEN

LACTANCIA MATERNA



Organización Clínica General del Norte
Calle 70 No. 48 – 38
PBX: 3091999 Ext. 11059
Barranquilla – Colombia
www.clinicageneraldelnorte.com



Organización Clínica General del Norte

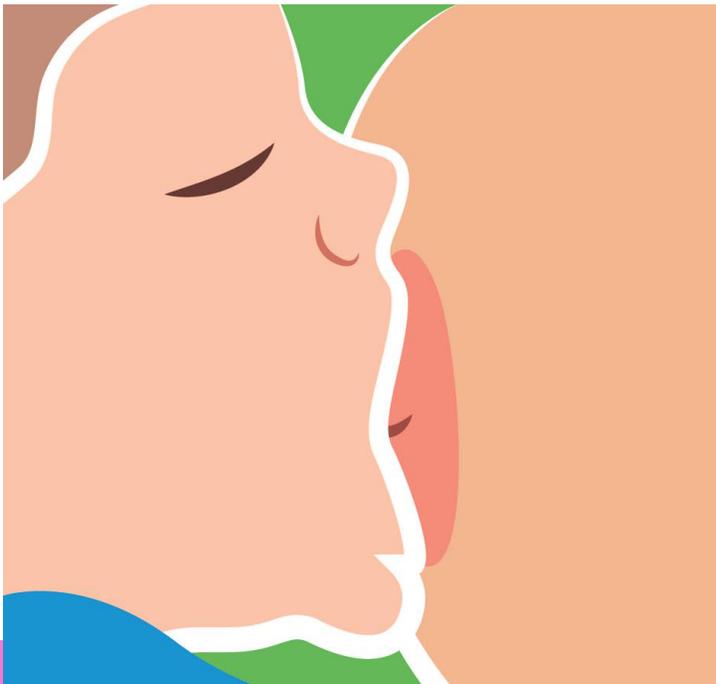


CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA?

La Lactancia Materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

“ La OMS recomienda la Lactancia Materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más. ”



BENEFICIOS PARA EL BEBE

- ✓ La leche materna contiene todos los nutrientes que el bebe necesita durante los 6 primeros meses.
- ✓ Protege sus sistema inmunitario.
- ✓ Reduce el riesgo de asma y alergias.
- ✓ Menor tasa de obesidad infantil
- ✓ Es fácil de digerir.
- ✓ Siempre esta lista para ser tomada por el bebe.
- ✓ Es la fuente de líquido más segura.
- ✓ Hace que los niños se sientan seguros, amados y protegidos.
- ✓ Es un alimento limpio, pues pasa directamente del seno a la boca del niño.
- ✓ Fortalece los lazos afectivos entre el niño y sus padres.

BENEFICIOS PARA EL BEBE

- ✓ Menos riesgo de hipertensión y depresión postparto.
- ✓ La lactancia materna acelera la recuperación de la madre
- ✓ Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- ✓ Ayuda a fortalecer los huesos.
- ✓ Ayuda a reducir gastos en la familia, no tiene costos.
- ✓ Ayuda a perder peso de forma natural.
- ✓ Sirve para espaciar los embarazos.
- ✓ Reduce el riesgo de diabetes tipo 2.

LA LACTANCIA MATERNA ES UN NEXO DE AMOR ENTRE LA MADRE Y EL HIJO

¿CUÁNTO DEBE DURAR EL PERIODO DE LACTANCIA MATERNA?

Exclusiva lactancia hasta los 6 meses complementaria a partir de los 6 meses hasta los dos años.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LACTANCIA MATERNA?

La leche materna es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

¿CUANTO TIEMPO DURA LA LECHE MATERNA DESPUÉS DE SACARLA DE MAMÁ?

A temperatura ambiente (menos de 77 °F), dura hasta 6 horas. En una nevera portátil con bolsas de hielo, dura hasta 24 horas. En la parte trasera de un refrigerador, dura de 3 a 8 días. En la parte trasera de un congelador, dura hasta 6 meses.

¿QUÉ ES EL CALOSTRO Y CUAL ES SU IMPORTANCIA?

El calostro es un líquido segregado por las glándulas mamarias durante el embarazo en los primeros días después del parto, compuesto por inmunoglobulinas, agua, proteínas, grasas y carbohidratos en un líquido seroso y amarillo. Se produce entre los días 2 y el 5º día posparto.