

Lactancia materna

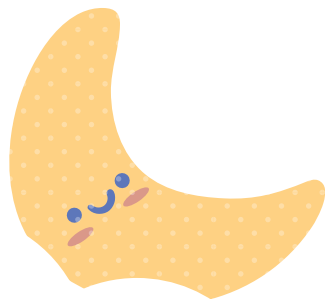
¡Cuidar y amar!



ESE Hospital
Marco Fidel Suárez
Compromiso de Vida

Tabla de contenido

Lactancia materna.....	3
Beneficios para el bebé.....	4
Beneficios para la madre.....	6
Recomendaciones.....	8
Posiciones adecuadas para lactar.....	9



¿Por qué es importante La Lactancia Materna?

Es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su bebé, desde el día uno de su nacimiento, hasta los dos años de edad porque proporciona los nutrientes necesarios para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado.



Beneficios para el BEBÉ

- Proporciona todo lo que el bebé necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente.
- Aporta las defensas de la madre al lactante.
- Protege de enfermedades como asma, neumonía, otitis, alergia, diarrea, desnutrición, sobrepeso y obesidad.
- Disminuye la probabilidad de muerte súbita.
- El contacto estrecho con la madre ayuda a que el vínculo afectivo se desarrolle.
- Favorece un correcto desarrollo intelectual.



PROTEGE
de la leucemia
en la niñez

**Evita el síndrome de
muerte súbita infantil**

Aumenta
la inteligencia
de los bebés

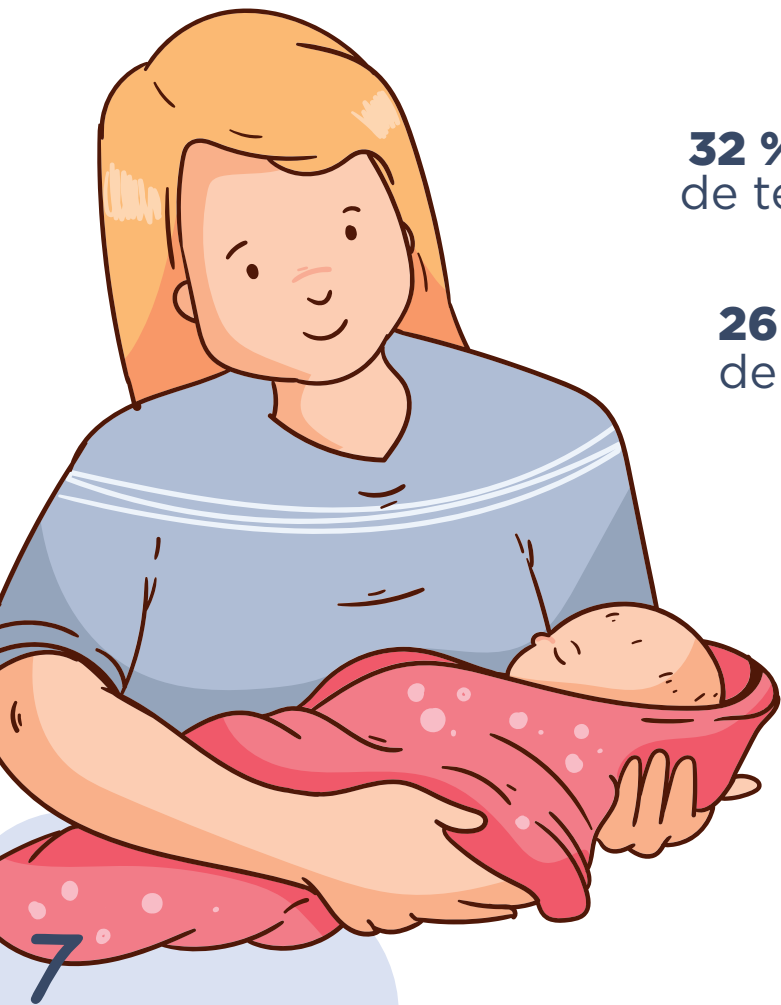
Promueve
el vínculo afectivo

**AYUDA A PREVENIR
EL SOBREPESO Y LA DIABETES
TIPO 2 EN LA NIÑEZ**

Beneficios para La MADRE

- Las mujeres que amamantan pierden rápidamente el peso ganado durante la etapa de gestación.
- Libera la hormona de la Oxitocina, la cual ayuda al útero a regresar a su tamaño original y podría reducir el sangrado uterino.
- Disminuye la probabilidad de padecer anemia después del parto.
- Tienen menos riesgo de padecer depresión post-parto.
- Es gratuita y siempre está disponible.
- Amigable con el medio ambiente, no requiere empaque o preparación previa.





32 % menos de riesgo
de tener diabetes tipo 2.

26 % menos de riesgo
de tener cáncer de mama.

37 % menos riesgo
de tener cáncer de ovarios.

Recomendaciones para una Lactancia Materna Saludable

- Garantizar un adecuado consumo de agua durante el día, mínimo 3 litros.
- Mantener una alimentación adecuada, balanceada y variada para garantizar una leche materna de buena calidad (consumir frutas, verduras, lácteos y carne a diario). Evitar consumir alimentos fritos, grasosos, gaseosas o alimentos altos en azúcares.
- Lactar en lugares frescos y tranquilos.
- Concentrar toda la atención en el momento de la lactancia, evitar estar distraída en otras actividades.
- Garantizar una adecuada técnica para lactar.
- Realiza contacto visual al momento de la lactancia, esto genera liberación de oxitocina, encargada de fortalecer el vínculo madre - hijo y genera más producción de leche.



Posiciones adecuadas para Lactar



Posición de cuna



Posición vertical
y móvil



Posición acostada
de lado



Posición de cuna
acostada de lado



Posición sentada
o caballito



Posición de fútbol
americano



Posición de
cuna cruzada



Posición acostada con
el bebé a inversa



Posición de
reclinada



ESE Hospital

Marco Fidel Suárez

Compromiso de Vida

