

Lactancia materna

Es la forma natural de alimentar al recién nacido y bebé lactante por medio del seno materno de su madre.

¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna?

Para el bebé:



Se recomienda la leche materna como alimento exclusivo durante los primeros 6 meses de vida y, hasta los 2 años o más, en complemento con otros alimentos.



Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos.



Disminuye el riesgo de enfermedades más comunes en la infancia.



Favorece el desarrollo emocional e intelectual.

Para la madre:



Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento del bebé.

Evita la depresión post-parto.
Mejora su colesterol y triglicéridos.



Previene a largo plazo osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.



Para la familia:

Ahorro en el gasto familiar.



Favorece el vínculo familiar.



Colócale una etiqueta con nombre, fecha y hora de la extracción.



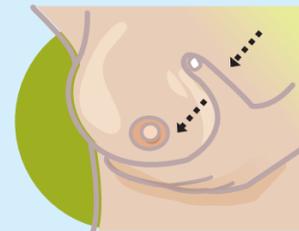
Guárdala en el refrigerador y llévatela al término de tu jornada laboral.



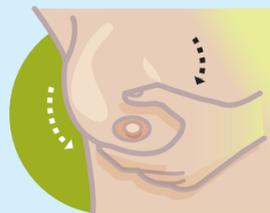
Antes de amamantar o extraer tu leche debes lavar tus manos.



1 Date masaje en los pechos en forma de círculo, siguiendo las manecillas del reloj y presionando ligeramente con los dedos.



2 Frota los pechos presionando suavemente de atrás hacia adelante.



3 Inclínate sacudiendo los pechos para que baje la leche.



4 Exprime presionando los pechos sin lastimarte y deposita la leche en un frasco limpio.

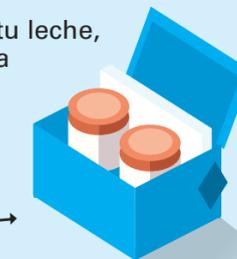


5 Repite el los pasos 1 a 4 en cada pecho, y finalmente tapa el frasco.

Conservación de la leche materna

Después de extraer tu leche, debes de mantenerla en refrigeración.

Para trasportarla es necesario tener una hielera con congelantes.



Cuando la entibies debe de ser a baño María, no en el microondas, ni a fuego directo porque pierde sus propiedades.



La leche se puede guardar:

4 a 8 horas a temperatura ambiente (16 a 26 grados)

5 a 8 días en el refrigerador

2 semanas en el cajón de congelación del refrigerador

3 meses en un congelador independiente

RECUERDA:

X Antes de los 6 meses **no debes** darle ningún otro alimento que no sea tu leche.

✓ Después de los 6 meses **se inicia la ablactación** y se continúa la lactancia materna hasta los 2 años.

Lleva a tu hijo o hija a tu Unidad de Medicina Familiar al control del niño sano y por tu método de planificación familiar.



unicef 
únete por la niñez