

Lactancia **materna**

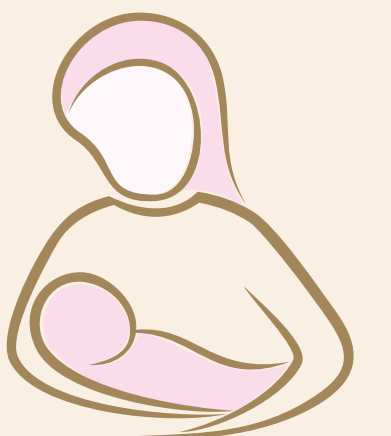


GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

issemym

¿Qué es la lactancia materna?

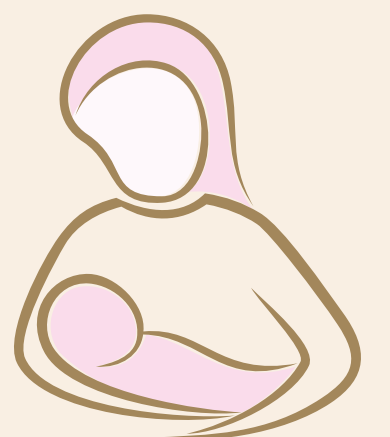
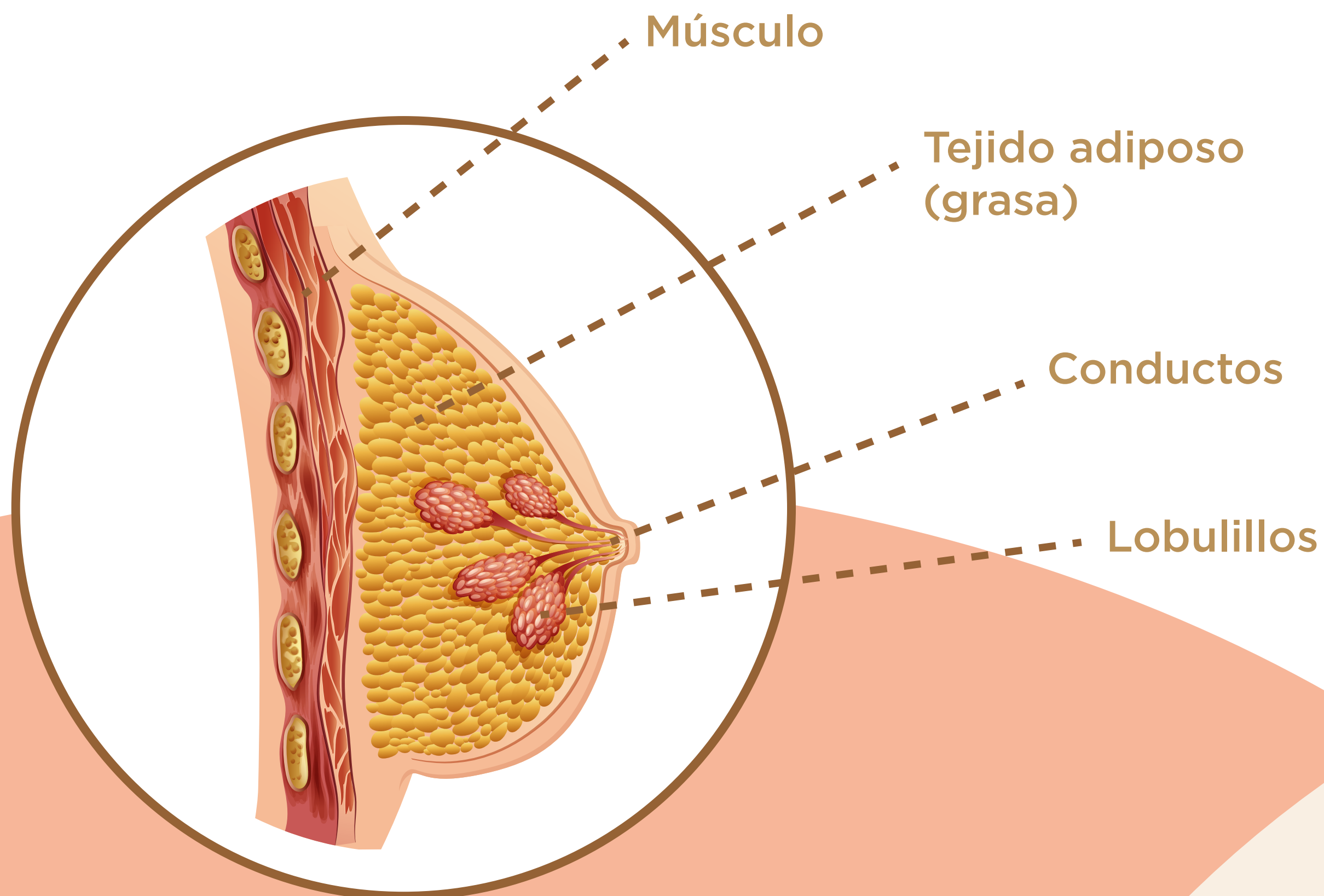
Es
la forma natural
de alimentar a
tu bebé.



Leche materna

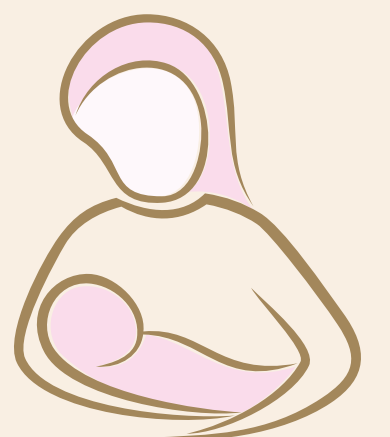
Es el alimento ideal para el sano crecimiento y desarrollo de nuestros hijos e hijas en los primeros años.

No existe ningún alimento que contenga los nutrientes y anticuerpos de la leche materna humana.



Calostro

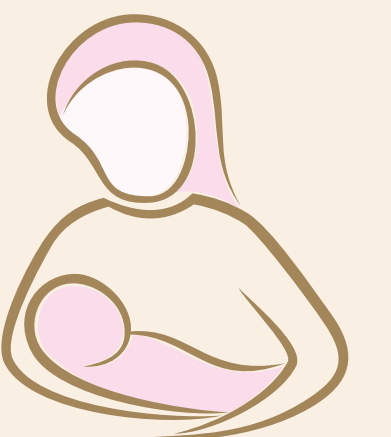
- Líquido espeso y amarillento.
- Primera vacuna del bebé.
- Solo se segrega los primeros 2 o 3 días y en cantidades pequeñas.
- El bebé en esos días no requiere nada más, ya que su estómago es muy pequeño.



¿Cómo es la leche materna?

Al principio es clarita, ya que contiene agua para calmar la sed del bebé, por ello no debes darle ningún otro alimento.

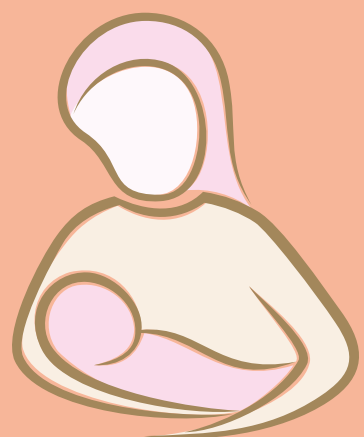
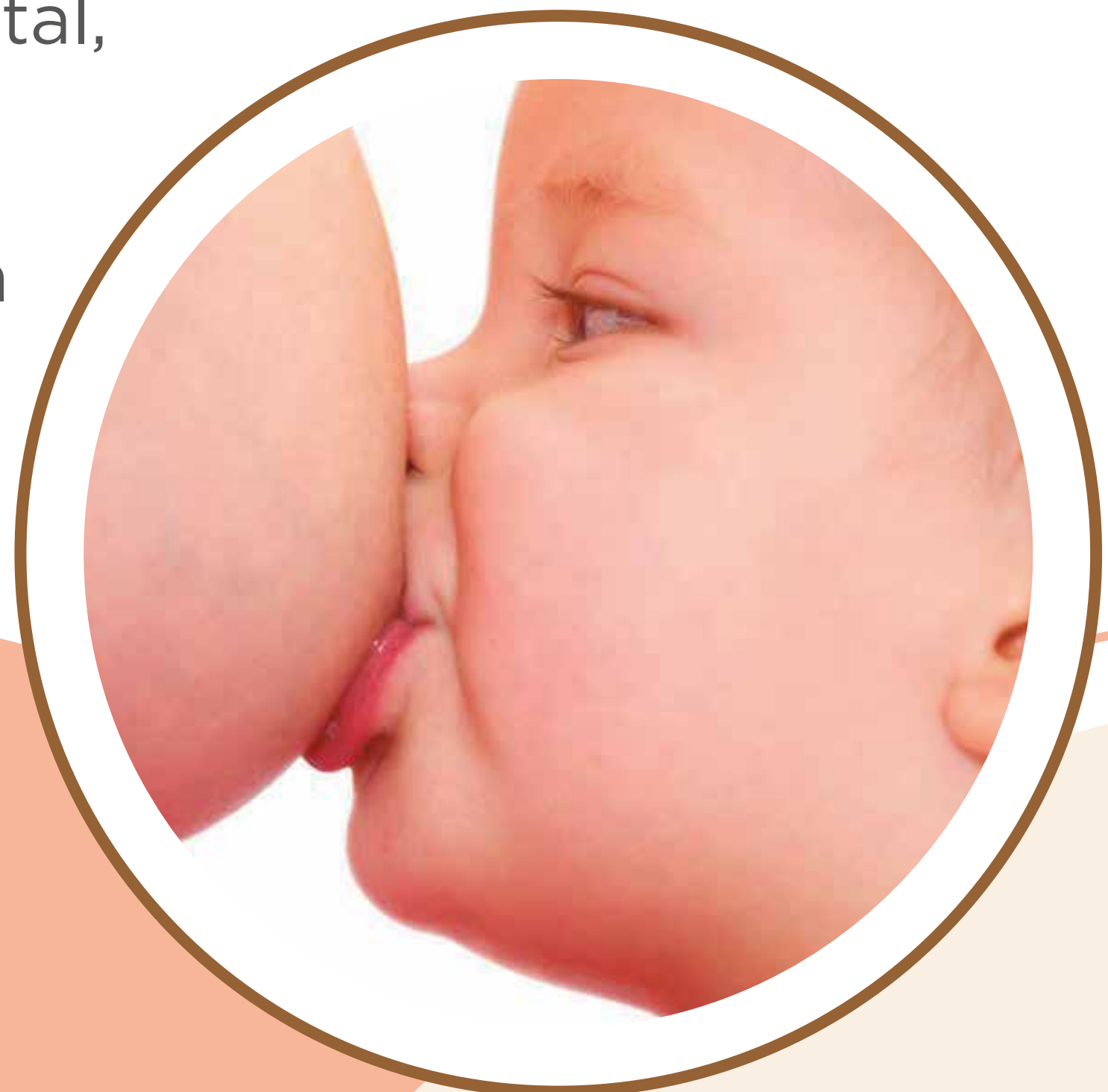
Al final es espesa porque tiene los nutrientes que requiere tu bebé.



Beneficios de la lactancia materna

En los niños(as):

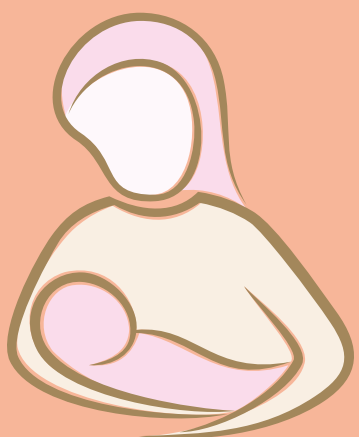
- Buena nutrición.
- Menos probabilidad de sufrir de diarrea, infecciones de las vías respiratorias, muerte de cuna y otitis, entre otras.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como alergias, diabetes, hipertensión, obesidad y cáncer.
- Favorece el desarrollo mental, intelectual y motriz.
- Contribuye en la formación de la boca y la alineación de los dientes.



Beneficios de la lactancia materna

En las madres:

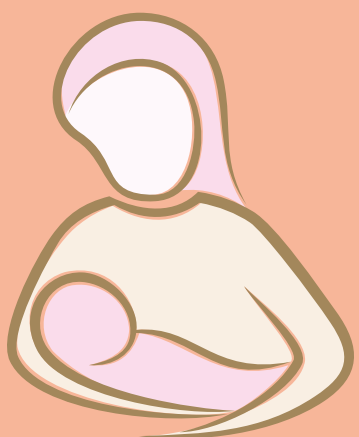
- Menor riesgo de sufrir depresión posparto, anemia, osteoporosis, cáncer de mama y ovarios.
- Retrasa el regreso de la fertilidad si se amamanta de manera exclusiva sin usar biberones ni chupones.
- Fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo(a).
- Ayuda a la producción de leche en cantidad suficiente para el bebé.



Beneficios de la lactancia materna

En la familia y el medio ambiente:

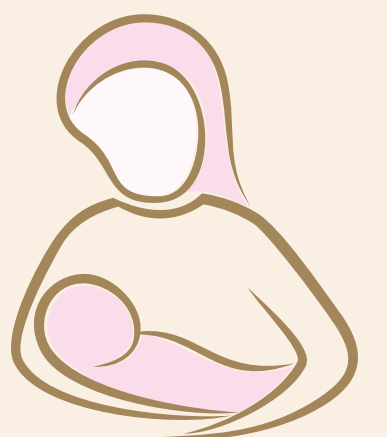
- Evita el gasto en fórmulas lácteas.
- El uso de fórmulas implica la acumulación de envases (latas) y de energía en su preparación, con lo cual se contamina el medio ambiente.
- Disminuye la ausencia en el trabajo por motivos de enfermedad de los hijos(as).



¿Cómo se produce la leche en el seno materno?

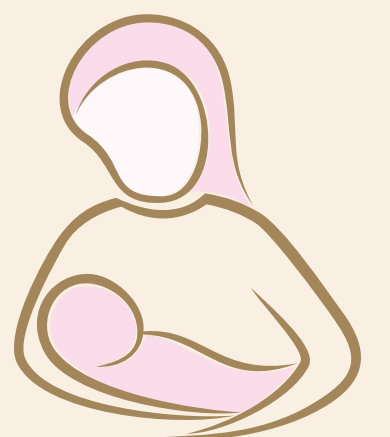
1. El bebé succiona.
2. Se envía un mensaje al cerebro.
3. El cuerpo libera sustancias.
4. Se produce la leche.

A mayor estimulación/succión,
mayor producción de leche.



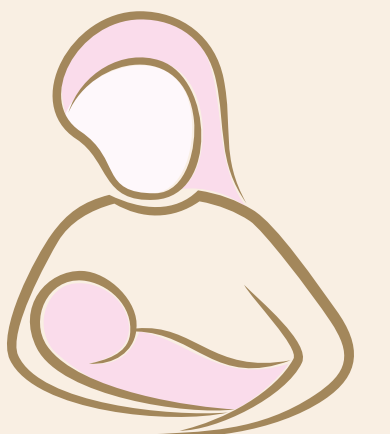
¿Cuánto tiempo puedo ejercer la lactancia?

- Lactancia materna exclusiva, de 0 a 6 meses.
- Lactancia materna complementaria, de 6 meses a 2 años.
- Después de los 6 meses de edad inicia la ingesta de otros alimentos complementarios.



Ambiente adecuado

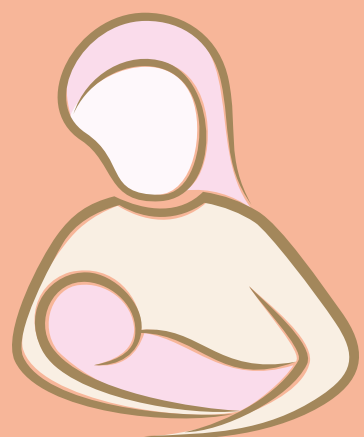
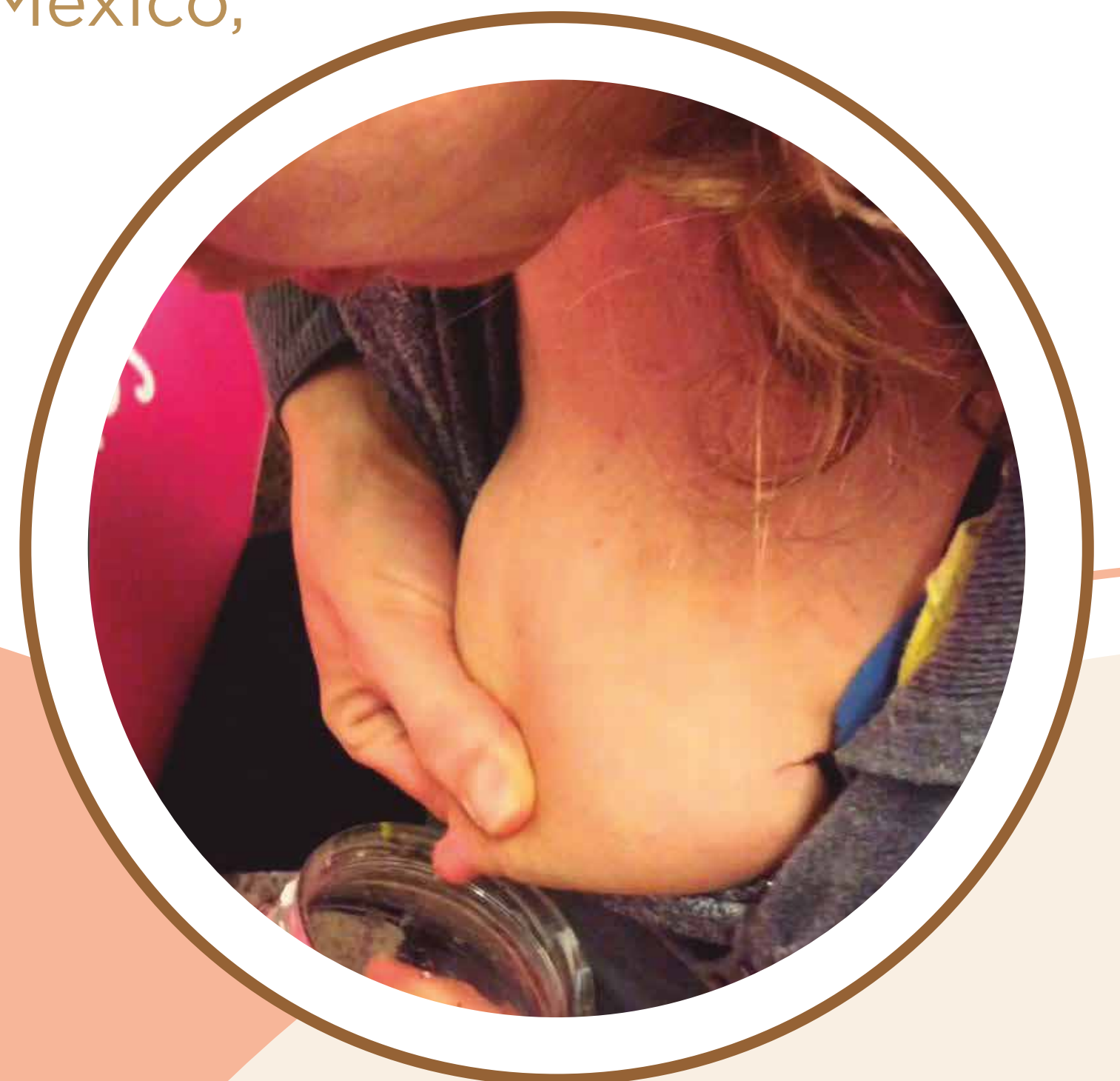
- Establece un ambiente propicio para amamantar a tu bebé, si está muy abrigado o cubierto le dará sueño y no terminará de comer.



¿Cómo puedo ejercer la lactancia materna durante la jornada laboral?

Mediante la extracción de la leche materna, la cual debes almacenar en envases de vidrio desinfectados, de boca ancha y con tapa, después debes refrigerarla.

Nota: para mayor información puedes consultar la Ley para la Protección, Apoyo y Promoción a la Lactancia Materna del Estado de México, en su capítulo tercero.

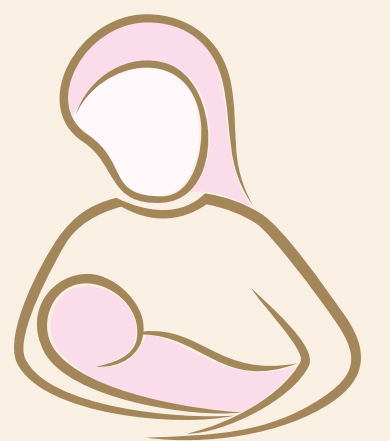
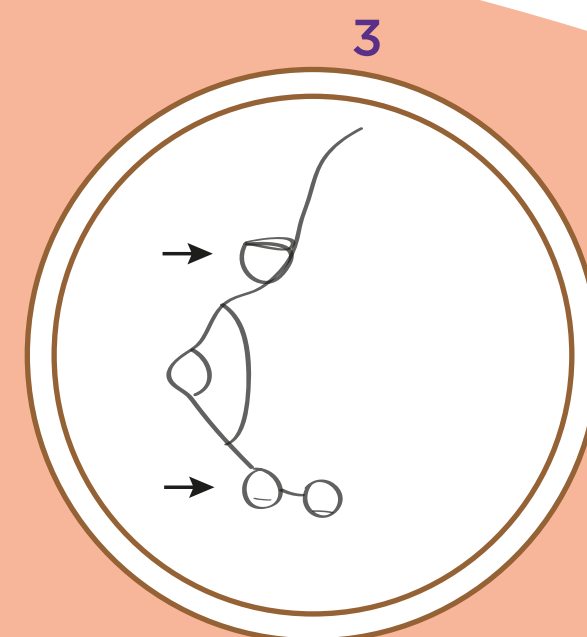
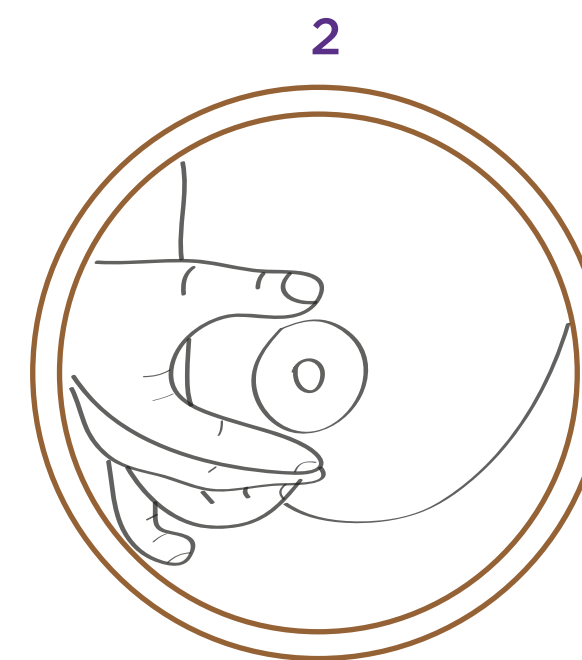
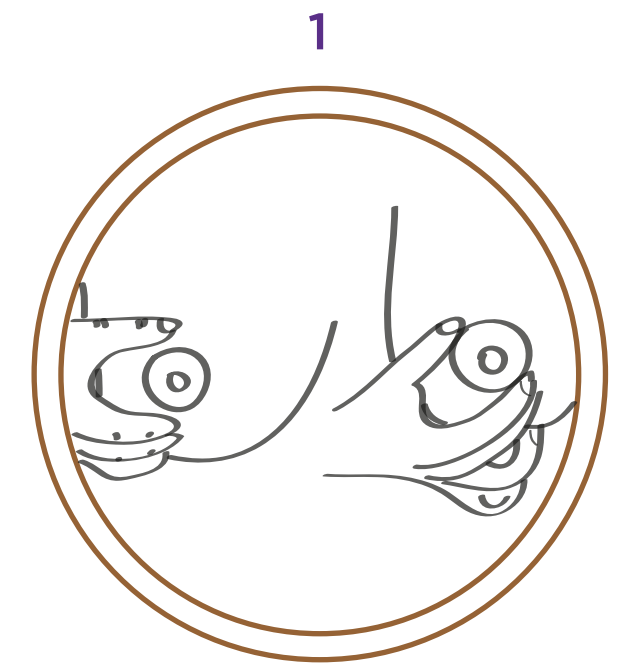


Técnica para la extracción de la leche materna

Recomendación:

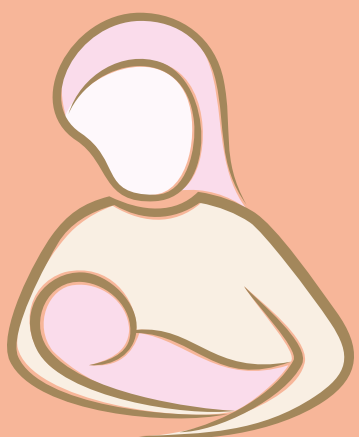
Realiza la extracción en intervalos no mayores de 4 horas.

1. Para estimular la bajada de la leche, con las manos limpias date un masaje alrededor del pecho en forma circular.
2. Coloca la mano en forma de C, oprime suavemente sin deslizar los dedos y empuja contra las costillas.
3. Y así comienza a salir la leche.



Tiempo de conservación de la leche materna

- Temperatura ambiente: no es recomendable conservar la leche materna a temperatura ambiente, en caso de no contar con refrigerador, colocar en una hielera o termo con un congelante.
- Refrigeración: 12 horas.
- Congelador: 2 semanas, independientemente del tipo de puerta.

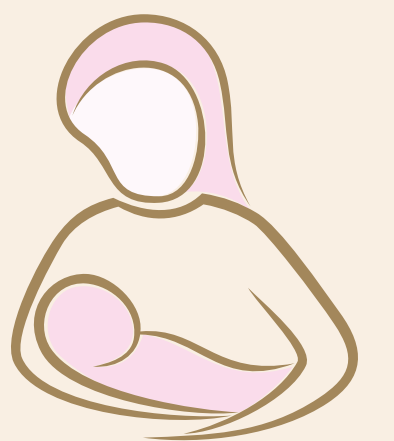


¿Cómo preparar la leche materna conservada para el consumo del (de la) niño(a)?

Primero: hay que descongelar sumergiendo en agua caliente a baño María con la flama apagada.

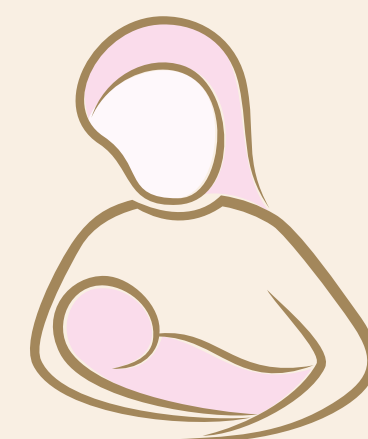
Luego: se debe calentar de la misma manera.

Recuerda: no debes calentar en microondas, ya que se destruyen los nutrientes de la leche materna.



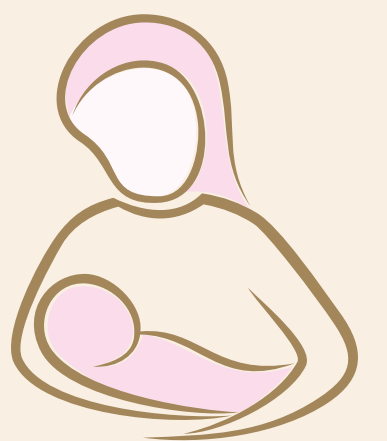
¿Cómo suministrar la leche materna cuando existe separación de la madre (trabajo)?

- Con vaso o con cucharita.



¿Por qué llora tu bebé?

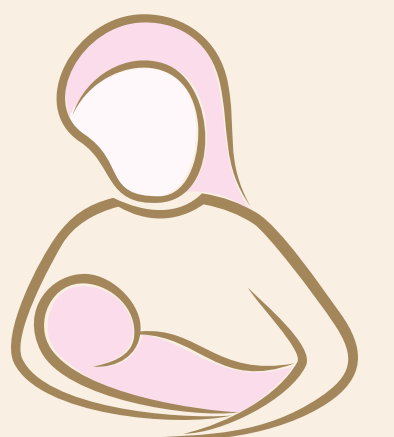
- Si tu bebé llora no significa que se ha quedado con hambre, sino que requiere más alimento, ya que está creciendo y está pidiendo de nuevo pecho y cariño.
- Los bebés lloran por varios motivos: están incómodos, tienen cólicos, necesitan un cambio de pañal, tienen frío, calor o necesitan a su mamá.



Evita

El uso de mamilas, chupones u otros sucedáneos, así tu bebé aceptará el pecho y no se enfermará, aliméntalo al seno materno.

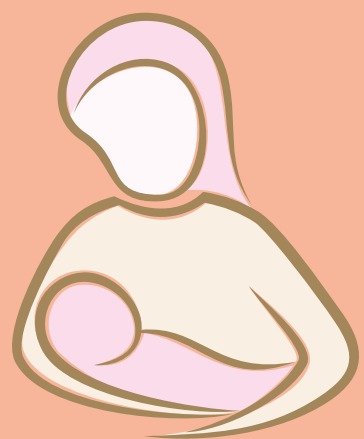
**¡Estrecha el vínculo
de amor entre el bebé y tú!**



Mala técnica para amamantar

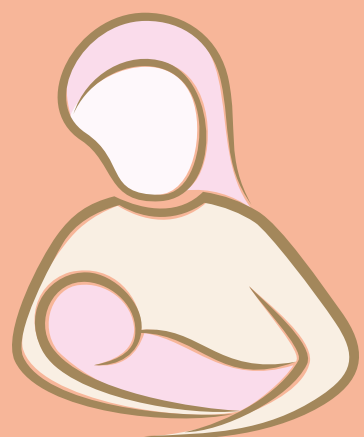
Los pezones agrietados son consecuencia de una mala técnica para amamantar a tu bebé, corrígela: la boca de tu bebé debe estar bien abierta y con los labios hacia afuera.

Las cremas y jabones NO ayudan a curar el pezón, colócale unas gotitas de tu leche y déjalas secar, también puedes asolearlo por 5 minutos.



Consejos para la mujer que amamanta

La lactancia representa un desgaste, por tanto, se necesita reponer la energía consumida. Es importante elegir alimentos ricos en vitaminas, minerales y calcio.



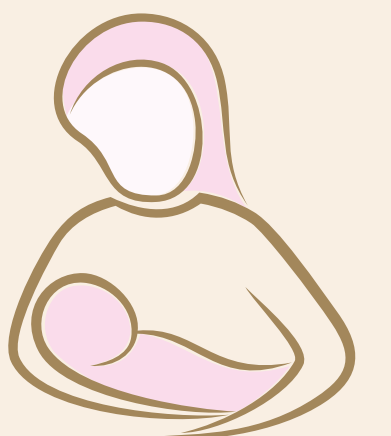
Mitos

Lactancia y enfermedades

- Si tú o tu bebé padecen enfermedades comunes (gripa, diarrea, fiebre o varicela, entre otras), mantengan la lactancia, ya que es una forma de proveerlo de anticuerpos para evitar enfermedades futuras y le ayuda a recuperarse pronto.

No tengo suficiente leche

- Todas las mujeres son capaces de producir suficiente leche para su bebé.



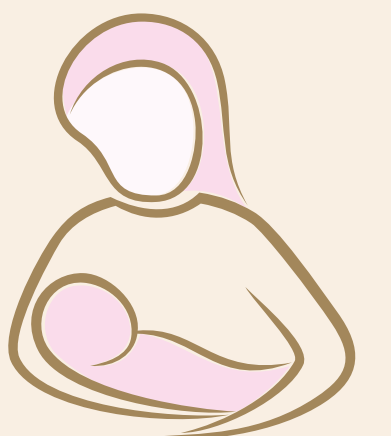
Mitos

Tengo que dar probaditas de alimentos para que se vaya acostumbrando

- Esto podría enfermarlo; hasta los 6 meses su cuerpo estará listo para recibir otros alimentos.

Los pechos se caen, cuelgan o deforman

- El embarazo hace que los pechos aumenten de tamaño o cambien de forma, pero regresan a la normalidad unos meses después del parto.



Mitos

Dar pecho me quita energía

- Durante el embarazo tu cuerpo realiza una reserva de energía y nutrientes que utilizarás para producir leche.

Si la madre está asustada o enojada no debe amamantar al bebé

- Las actividades diarias o las emociones no afectan la cantidad o calidad de la leche, por lo cual no le caerá mal al bebé.

