

FICHA
5

Creciendo juntos



CUIDANDO LOS PRIMEROS 1 000 DÍAS DE TU BEBÉ

• CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA •

CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

La lactancia materna es muy importante para el cuidado de tu bebé, es el **alimento perfecto** durante los **primeros seis meses de vida**. La lactancia materna ofrece una **protección** a tu bebé contra **diversas enfermedades** y reduce la posibilidad de sufrir complicaciones como **desnutrición** y **diarrea**, entre otras.

¿Por qué preferir la leche materna a la leche de fórmula?

La **leche de fórmula** puede causar los siguientes problemas a tu bebé:

- Diarreas e infecciones
- Desnutrición y déficit de vitamina A
- Alergias e intolerancias
- Obesidad
- Problemas en la dentadura



¡MUY IMPORTANTE!

Lactancia exclusiva:

- La leche materna es el **alimento óptimo y saludable** para bebés recién nacidos y niños menores de 2 años, ya que brinda más de 300 nutrientes esenciales en cantidades precisas, incluyendo grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas necesarias para el crecimiento y desarrollo de tu bebé. También, fortalece el vínculo entre la madre y el bebé.
- Durante los **seis primeros meses solo debes darle leche materna** a tu bebé. Evita darle otro alimento o bebida ya que puede enfermar a tu niña o niño.



Temas que vamos a TRATAR

- Importancia de la lactancia exclusiva
- Aprende las técnica para amamantar
- Posición correcta y recomendaciones de higiene para dar de lactar
- Amamantar de noche

Beneficios de la lactancia

▶ Para la mamá



- Crea un vínculo afectivo positivo con tu bebé.
- Ayuda a tu rápida recuperación después del parto.
- Ayuda a quemar calorías adicionales lo que te permite recuperar rápidamente el peso que tenías antes del embarazo.
- Previene la depresión post-parto.
- Disminuye el riesgo de sangrado en el posparto por lo tanto disminuye el riesgo de desarrollar anemia.

▶ Para el bebé



- Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias.
- Disminuye el riesgo de desnutrición.
- Es de fácil digestión, lo que reduce los cólicos de tu bebé.
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.
- Contribuye a un mejor desarrollo cerebral de tu bebé.

Técnica para amamantar

Para una lactancia exitosa, es importante que te coloques en una **posición cómoda** para amamantar a tu bebé. Mientras **más veces** lo hagas, **más leche producirá tu cuerpo**. Asegúrate de que tu bebé tenga un **buen agarre del seno** para evitar molestias y dolor en el pezón.

Pon el seno sobre el labio inferior de tu bebé.

Toma el seno para apuntar el pezón hacia arriba.

Primero coloca en la parte inferior de la areola.



El pezón debe entrar debajo del labio superior del bebé a su paladar.

La lengua del bebé debe sostener el pezón y la areola.

Asegúrate de que el pecho llene la boca del bebé. Revisa que el bebé succione correctamente.

Posición correcta y recomendaciones

- ▶ **Limpia tus manos** con agua y jabón y asegúrate de lavar cuidadosamente tus pezones con agua hervida antes y después de alimentar a tu bebé. En la próxima toma ofrece el seno a tu bebé que no succionó en la toma anterior.
- ▶ Asegúrate de que tanto tú como tu bebé **estén cómodos** durante la lactancia. Encuentra una posición que funcione para ambos y que permita un buen agarre del pezón.
- ▶ Mientras le das de lactar a tu bebé puedes **cantarle o acariciarlo** para fortalecer el **vínculo afectivo**.



Amamantar de noche

- ▶ La **lactancia nocturna** es muy importante. Para hacerlo más cómoda, puedes apoyarte en una almohada y recostar a tu bebé de lado, de manera que su cabeza quede al mismo nivel de tu seno. Esto facilitará una **alimentación tranquila y relajada** durante la noche.



MAMIS a LA OBRA

Pon a prueba tu conocimiento sobre la lactancia materna exclusiva

- ▶ Conecta con una línea las fichas de la columna A con la B según lo aprendido en esta ficha:

Uno de los beneficios de la lactancia materna es

¿Cuántos nutrientes aporta la lactancia materna?

Recomendación para dar de lactar de noche

Dar de lactar ayuda a prevenir

La lactancia exclusiva debe ser durante

los primeros 6 meses de tu bebé.

300 nutrientes esenciales incluyendo grasas, azúcares, agua, proteínas y vitaminas.

para hacerlo más cómoda, puedes apoyarte en una almohada y recostar a tu bebé de lado, de manera que su cabeza quede al mismo nivel de tu seno.

la depresión post-parto.

la creación del vínculo afectivo positivo con tu bebé.

¡CON ESTOS TIPS PODRÁS DISFRUTAR DE UNA LACTANCIA EXITOSA Y BENEFICIOSA PARA TI Y TU BEBÉ!

