

LACTANCIA MATERNA

Datos clave

Prevención

Ayuda a prevenir el sobrepeso y la diabetes tipo 2 en la niñez



Protección

Protege a tu bebé de la leucemia



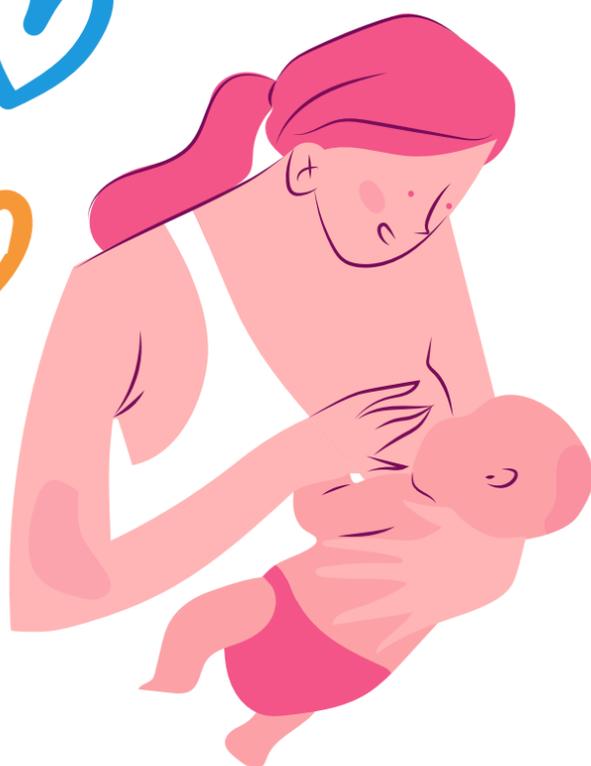
Es vida

Protege contra el síndrome de muerte súbita infantil



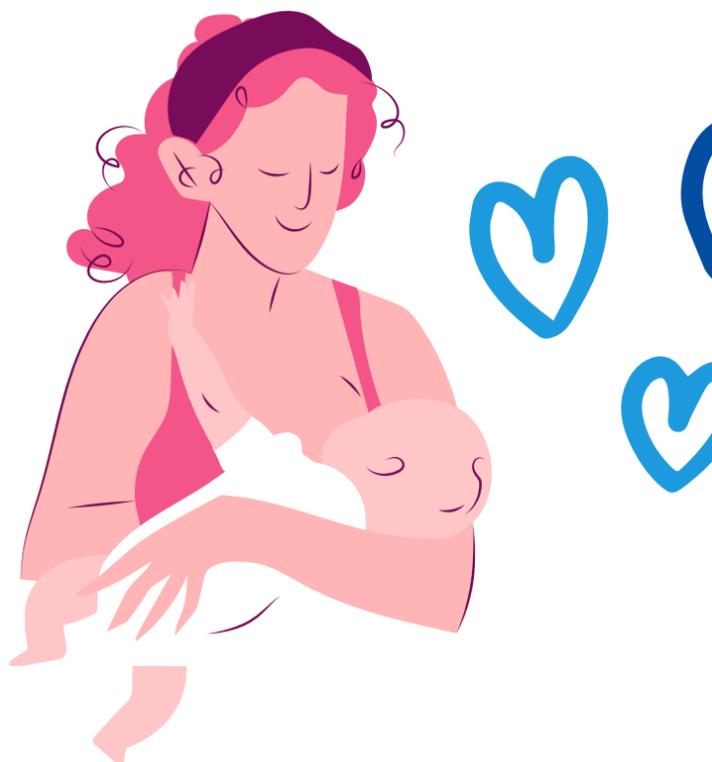
Apego

La lactancia materna promueve el apego



Desarrollo

Aumenta la inteligencia de los bebés



Ministerio de
**Salud Pública
y Asistencia
Social**



La leche materna

La primera medicina personalizada para el bebé

Salud

No solo ataca los microbios nocivos, sino que alimenta a los útiles y pone en marcha el sistema inmunitario del recién nacido.



Amor

Un período más prolongado de lactancia se asocia con una mayor capacidad de respuesta materna y con la seguridad generada por el vínculo.



Nutrición

La lactancia materna ayuda a que a los niños les gusten los alimentos saludables.



Sostenible

La leche materna es un alimento natural y renovable que reduce el impacto ambiental de una familia.



Ministerio de
**Salud Pública
y Asistencia
Social**



Proyecto de Atención Primaria de Salud y Nutrición

POSICIONES para amamantar

El pecho se ofrece sosteniéndolo entre el pulgar y los demás dedos, con la mano en forma de «c»



Se debe ofrecer el pezón a la altura de la nariz del bebé, lo que le permitirá un mejor agarre.



Alinear bien al bebé para que su cabeza no quede torcida, sino que su hombro, su oreja y su cadera estén en la misma línea, enfrentados al cuerpo de la madre.



Acercarlo al pecho con la boca bien abierta e introducir el pezón y la mayor parte posible de aréola.



Los labios superior e inferior del bebé deben quedar abiertos. Su mentón debe quedar en contacto con el pecho, no así su nariz.



Para sacar al bebé del pecho lo mejor es introducir el dedo meñique en la comisura de su boca para romper el vacío creado, así se desprende del pecho sin jalar del pezón.



LA LECHE MATERNA ES ALIMENTO Y AMOR



Ministerio de
**Salud Pública
y Asistencia
Social**



UNIÓN EUROPEA

OPS

Organización
Panamericana
de la Salud

Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

Proyecto de Atención Primaria de Salud y Nutrición

Beneficios de la lactancia materna

Para el bebé

Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que se enferme.

Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que necesitan.

Disminuye la posibilidad de

- Alergias
- Infecciones del oído
- Gases, diarrea y estreñimiento
- Enfermedades de la piel (tales como eccema)
- Infecciones estomacales o intestinales
- Problemas de sibilancias
- Enfermedades respiratorias, como la neumonía y la bronquiolitis



Para la madre

Establecerá un vínculo único entre usted y su bebé.
Es más fácil recuperar tu peso anterior

Disminuirá el riesgo de enfermedades como:

- Diabetes tipo 2,
- Ciertos tipos de cáncer de ovarios y de mama,
- Osteoporosis
- Enfermedades del corazón y obesidad

