

TIPS PARA MEJORAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE MATERNA

- Empieza a dar el pecho lo antes posible. Si puedes, intenta no esperar demasiado después del parto para empezar a dar el pecho. Lo ideal es empezar alrededor de una hora después.
- Da el pecho con frecuencia. Es probable que tu bebé quiera mamar de 8 a 12 veces al día. Si das el pecho con frecuencia o usas un sacaleches entre tomas, tus pechos recibirán el estímulo necesario para producir más leche .
- Asegúrate de que tu bebé se agarre correctamente al pezón.
- Dale al bebé los dos pechos. Recuerda alternar entre pechos. Deben vaciarse los dos para producir más leche. También puedes usar un sacaleches para sacarte la leche acumulada .
- Mantener una alimentación adecuada, equilibrada , nutritiva y suficiente. Toma abundante agua

RECUERDA...

La Lactancia materna debe ser **exclusiva y a libre demanda** desde las primeras horas de nacimiento hasta los 6 meses de edad cumplidos. No ofrezcas a tu bebe ningún tipo de alimento solido o liquido ni si quiera agua. Posterior a los seis meses se recomienda suministrar alimentos complementarios, adecuados en términos de nutrición, apropiados para la edad y preparados en condiciones de seguridad; y de esta manera continuar el amamantamiento hasta los dos años o más.



INDICACIONES NUTRICIONALES



**EDUCACIÓN
LACTANCIA MATERNA
DESDE EL DÍA CERO**



LACTANCIA MATERNA

La **leche materna** es el alimento más natural e ideal para alimentar a tu recién nacido, debido a que cubre todas sus necesidades nutricionales, hídricas y energéticas, los protegés de de muchas enfermedades tanto al bebe como a la madre; además es de fácil acceso, sostenible con el medio ambiente y la economía de la familia.

SIGNOS QUE LA LACTANCIA MATERNA FUNCIONA

PECHOS

- Blandos después de la mamada.
- No presenta dolor o molestias.
- Sostiene el pecho con los dedos en la areola lejos del pezón.
- Es protráctil.
- Redondeados mientras el niño mama.

POSICIÓN DEL NIÑO DURANTE LA LACTANCIA.

- Cabeza y cuerpo están alineados.
- Está en contacto con el cuerpo de la madre
- Todo el cuerpo del niño es sostenido
- Aproximación al pecho, nariz se dirige al pezón.

AGARRE DEL PECHO

- Se ve más areola por encima del labio superior.
- La boca está muy abierta..
- Labio inferior hacia fuera
- El mentón toca el pecho.

SUCCIÓN Y DEGLUCIÓN

- Lengua adelante y acanalada
- Succión lenta, profunda, con pausas
- Mejillas redondeadas.
- Se puede ver u oír al niño deglutiendo.
- El niño suelta el pecho espontáneamente

CONOCE TUS MAMAS

