

PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente.



DATOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA



Dato 1: Es fundamental en los primeros 6 meses de vida del bebé



Dato 2: Protege a los niños contra las enfermedades



Dato 3: También es beneficioso para las madres



Dato 4: Aporta beneficios a lo largo plazo a los niños



Dato 5: A los 6 meses se debe introducir igualmente alimentos sólidos



Dato 6: Dé el seno tantas veces como su hijo lo desee, sin horarios ni tiempos. Terminará de lactar cuando se sienta saciado.

CUAL ES LA POSICIÓN ADECUADA PARA DAR DE LACTAR

La madre y su niña o niño deben estar cómodos. Dar de lactar no debe doler.



Coloque la cara de su hija o hijo frente a su pecho y la nariz frente al pezón.

Coloque la barriga de su hija o hijo en contacto con la suya.

Apoye la espalda de su hija o hijo sobre su antebrazo y coloque la cabeza en el pliegue del codo.



Levante su seno con su mano en forma de C y estimule con el pezón la boca de su hija o hijo.

- **La leche inicial:** Es más azulada y brinda defensas para proteger a la niña o niño de enfermedades
- **La leche del final:** Es mas blanca y tiene grasa, que ayuda a la niña o niño a crecer y desarrollar su cerebro.

Producción de leche materna

El tamaño de los senos no tiene relación con la cantidad de leche que producen. La madre producirá más leche mientras más succione su niña o niño. Al contrario, cuando le dan leches de tarro u otros líquidos, succionará menos y la madre tendrá menos leche.

