



Unidad de Comunicación y
Educación para la Salud

Lactancia Materna



Un acto de amor♥

VENTAJAS PARA EL NIÑO Y LA NIÑA

La leche materna brinda a su bebé protección contra:

- 1- Infecciones.
- 2- Alergias.
- 3- Trastornos intestinales.
- 4- Linfomas y leucemias.
- 5- Diabetes del adulto.

y además, le proporciona:

- * Seguridad emocional, por la íntima relación que establecen madre, hijo o hija.
- * Un adecuado desarrollo físico, porque contiene en cantidades apropiadas, todos los nutrientes que el niño o niña necesita para crecer sano y fuerte.

VENTAJAS PARA LA MADRE



Dar el pecho a su hijo - hija le ayuda a:

- 1- Fortalecer el vínculo afectivo madre - niño.

- 2- Recuperar más rápidamente la figura.
- 3- Aliviar la sensación de llenura de los senos.
- 4- Contraer el útero y facilitar de esta manera su recuperación.
- 5- Disminuir la frecuencia de cáncer de mama y de ovarios.
- 6- Disminuir fracturas de cadera.



VENTAJAS PARA EL PRESUPUESTO FAMILIAR

La leche materna es:

- ✦ Más económica.
- ✦ Ahorra tiempo, pues no hay que prepararla.
- ✦ Está a la temperatura adecuada, por lo que no hay que calentarla, ni hervirla.

EVITE EL USO DEL BIBERÓN O CHUPÓN

El uso continuo del chupón o biberón producen las siguientes consecuencias:

- 1- Favorece las infecciones.
- 2- Provoca problemas en la boca del bebé, especialmente en las encías y dientes.

RECUERDE:

Las fórmulas lácteas en polvo son más caras, quitan mucho tiempo en su preparación y no es el mejor alimento para el bebé.

Su niño o niña puede usar copita, beberito, taza y cuchara.





¿CÓMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA?

En lugar de utilizar fórmulas lácteas, que son muy caras, puede guardar la leche materna que su niño consumirá cuando usted no esté en casa.

Debe guardar la leche en un recipiente limpio.

Su leche puede estar hasta 8 horas en medio ambiente.

Si se refrigera puede mantenerse en buen estado hasta 72 horas (tres días) sin alterar sus propiedades nutritivas.

En congelación, hasta tres meses.

**LA LECHE MATERNA
ES EL MEJOR ALIMENTO
PARA EL LACTANTE**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LACTANCIA MATERNA?

La lactancia materna es importante porque al adoptarse de forma universal:

- ❖ **Evitará** que millones de niños sufran de enfermedades que se pueden prevenir, como diarrea, infecciones de oído y respiratorias.
- ❖ **Proveerá** seguridad alimenticia total para el lactante durante los primeros seis meses y continuará siendo una fuente de nutrición muy importante por lo menos durante sus primeros dos años de vida.
- ❖ **Incrementará** el vínculo madre/hijo.
- ❖ **Favorecerá** el crecimiento óptimo de los niños del mundo en las áreas emocional y cognitiva.
- ❖ **Disminuirá** la tasa de mortalidad materna por hemorragia posparto.
- ❖ **Proveerá** una forma natural de espaciar embarazos y por tanto protegerá tanto a la madre como a sus hijos.
- ❖ **Ahorrá** recursos vitales como combustible y agua; tiempo y energía de la mujer.
- ❖ **Ahorrá** gastos médicos, ya que previene enfermedades y alergias.