

The background features a stylized illustration of a woman with long dark hair, wearing a red top, holding a baby. The scene is decorated with various plants, including a large red flower on the left and a cactus in the bottom left. The overall color palette is soft and warm, dominated by shades of pink and red.

ESE HOSPITAL SAN JUAN
DE DIOS DE PAMPLONA

LACTANCIA MATERNA

*Un enfoque dulce y cálido para ayudar a
las madres durante el período de lactancia*



360
Años de *historia*

SOBRE LA LECHE MATERNA HAY MUCHAS PREGUNTAS Y MITOS



¿La leche materna es suficiente para alimentar al bebé?



¿Los bebés deben tomar agua y otros alimentos?



¿Es bueno para las mamás dar leche materna a sus bebés?

Lo cierto es que un bebé que es alimentado solo con leche materna, recibe el agua, los nutrientes, la protección contra infecciones y el afecto que necesita durante los primeros seis meses y hasta los 2 años con otros alimentos.

Por esto, preparamos esta sencilla guía sobre la Lactancia Materna, apoyada en información de UNICEF, para que todas las personas conozcan ¿Por qué es importante? ¿Qué beneficios les da a los niños y niñas? ¿Qué deben recordar las Familias, los cuidadores, los promotores de salud y los trabajadores de bienestar social? Entre otros temas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LECHE MATERNA?



Es un alimento seguro, nutritivo y que entrega a los bebés todos los nutrientes que necesitan.



La lactancia materna debe ser exclusiva desde la primera hora de nacido hasta los 6 meses. Y a partir de los 6 meses hasta los 2 años, es complementada por otros alimentos.



Reduce los riesgos de enfermedades como la diarrea o enfermedades respiratorias.



Es de Fácil digestión, no requiere calentarse ni prepararse, se le da a los niños y niñas, amor y tranquilidad.

¿QUÉ BENEFICIOS LES DA LA LECHE MATERNA A LOS BEBÉS?



DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES, LA LACTANCIA MATERNA DADA DE FORMA EXCLUSIVA LES DA A LOS BEBÉS



Toda la nutrición que el bebé necesita



Los protege contra el estreñimiento y los cólicos



Al chupar, les ayudo a Fortalecer los músculos de la cara y la formación de los dientes



Favorece desarrollo físico y emocional



Los protege de infecciones



Los hidrata, calmando la sed, incluso en climas calientes

DESPUÉS DE LOS 6 MESES Y HASTA LOS DOS AÑOS, LA LECHE MATERNA CONTINÚA DÁNDOLES A LOS NIÑOS Y NIÑAS



Vitamina A, importante para tener buena visión, para el corazón y los pulmones

Defensas contra infecciones

Nutrientes que complementan su alimentación

Es una gran fuente de hidratación

Aporta hierro, para crecer y desarrollar su cuerpo

Afecto y vínculo con su mamá.

¿QUÉ SE DICE DE LA LECHE MATERNA?

ALGUNOS DICEN QUE LAS MAMÁS NO PRODUCEN LECHE POR ESTRÉS, QUE NO DEBEN AMAMANTAR SI ELLAS NO ESTÁN BIEN NUTRIDAS, O QUE LA LECHE DE TARRO (LECHE COMPLETA) ES IGUAL O LA LECHE MATERNA. ¡ESTO NO ES CIERTO!

ENTONCES, ¿QUÉ ES VERDAD?

El bebé no debe tomar agua, jugos, ni ningún alimento o bebida hasta los 6 meses, solo leche de la mamá.

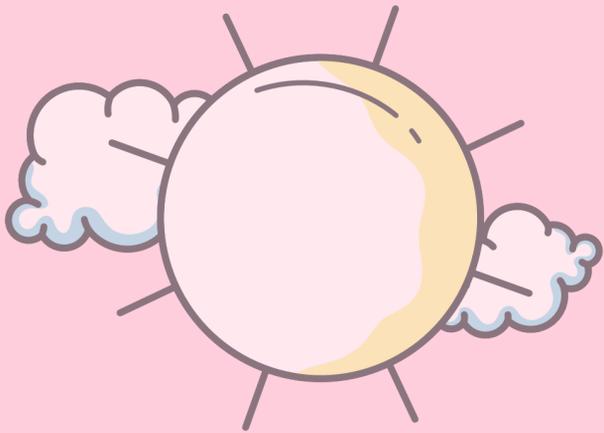
Entre más chupe el bebé, más leche le sale a la mamá.

Así la mamá no esté comiendo bien, su leche alimenta al bebé.

La leche materna le da al bebé todo el alimento que necesita La leche de tarro no.



¿QUÉ RECORDAR SOBRE LA LACTANCIA MATERNA?



PARA MAMÁS

Amamantar es un aprendizaje. Por eso, procura estar tranquila cuando lo haces y en la posición más cómoda para ti y para el bebé.

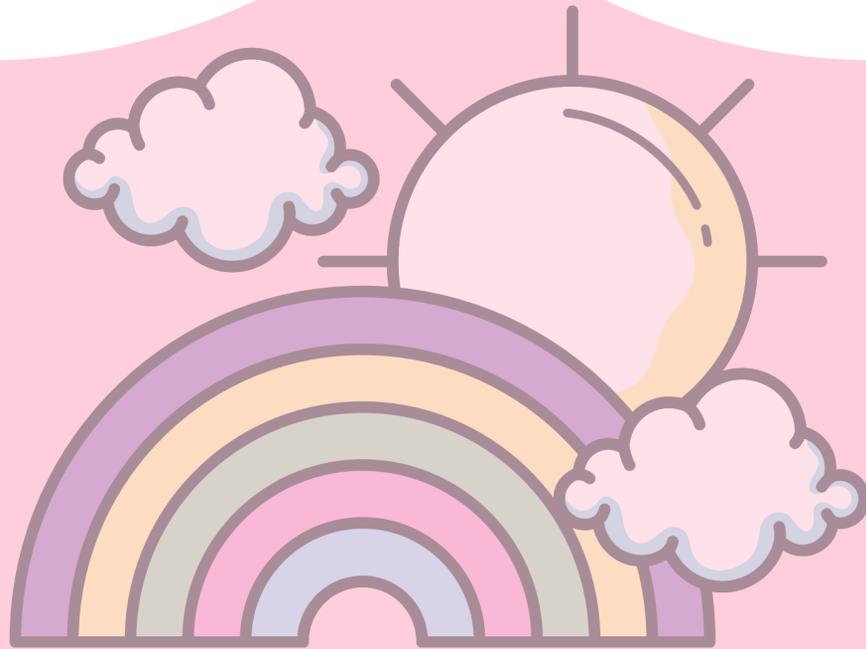
El bebé está tomando bien la leche si su boca agarra toda la areola, no solo el pezón. Un buen agarre mejora la succión de la leche y previene la formación de grietas en el pezón y dolor en los senos.

Si aparecen grietas en el pezón, pon leche materna sobre el pezón para sanar y aliviar. Y trata de que el pezón este aireado y limpio.

Si sientes mucho dolor, las hojas de col o repollo pueden ayudarte como un remedio natural. Lava bien una hoja grande y colócala directo en el seno afectado durante el día y la noche. La hoja debes cambiarla cuando esté fea y flácida.

Si sientes fiebre, mucho dolor o abultamientos en los senos, acude a un centro asistencial.

PARA PAPÁS Y FAMILIAS



Compartan las tareas y obligaciones, así la mamá podrá dedicar más tiempo a lactar al bebé

No promuevan el uso de leches de tarro, porque no tienen todos los nutrientes y protección contra Infecciones que el bebé necesita

Apoyen a la mamá en tareas como cambiar pañales o sacarle gases al bebé. Esto les permitirá pasar más tiempo con el bebé y entregarle amor y protección



360
Años de *historia*