Por la Igualdad Laboral y No Discriminación

LACTANCIA MATERNA

"Lactancia materna, el mejor regalo para toda la vida"

¿Qué es la lactancia materna?

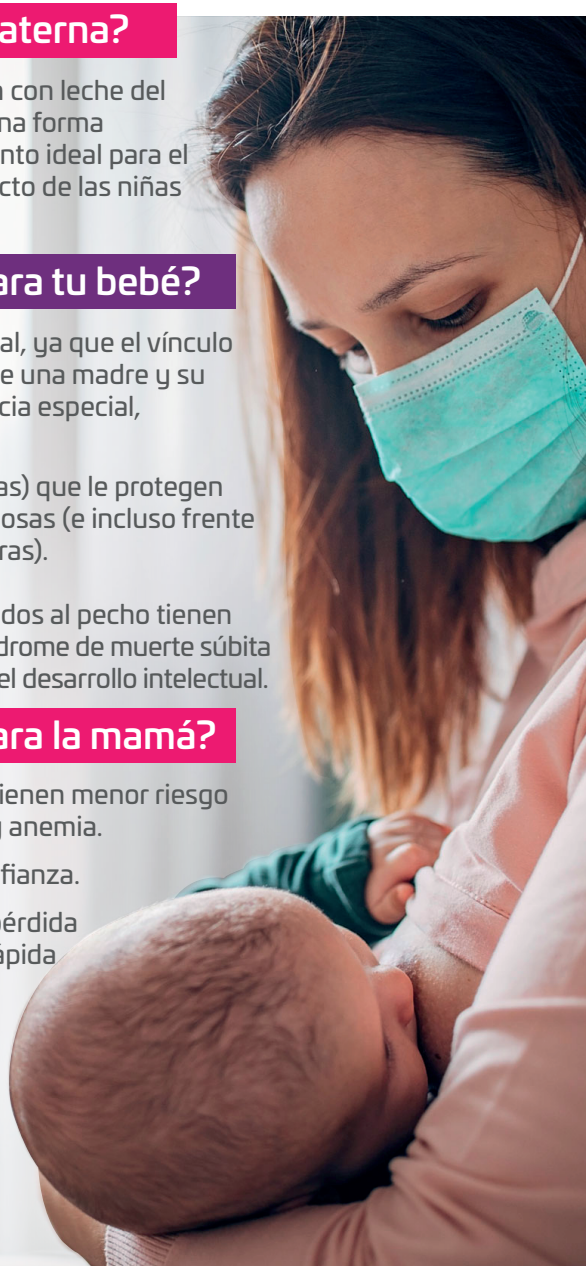
- La lactancia es la alimentación con leche del seno materno, así mismo es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de las niñas y niños.

¿Qué ventajas tiene para tu bebé?

- Influye en el aspecto emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular e intensa.
- Contiene anticuerpos (defensas) que le protegen frente a enfermedades infecciosas (e incluso frente a posibles enfermedades futuras).
- Los niñas y los niños alimentados al pecho tienen menor riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del lactante e incluso favorece el desarrollo intelectual.

¿Qué ventajas tiene para la mamá?

- Las madres que amamantan tienen menor riesgo de tener depresión posparto y anemia.
- Aumenta su autoestima y confianza.
- La recuperación en cuanto a pérdida de peso es más fisiológica y rápida
- Reduce el riesgo de padecer cáncer de mama o de ovario.



Oaxaca CREAR • CONSTRUIR • CRECER

Gobierno del Estado

IEEPO Instituto Estatal de Educación Pública de Oaxaca

¿Como amamantar con éxito a tu bebé?

¿CUÁNDO COMENZAR? Es recomendable ponerte al pecho a tu bebé lo más pronto posible tras el nacimiento. De esta manera además de facilitar las contracciones del útero, se establece un buen reflejo de succión de tu bebé que favorece la salida de la leche.

PROCEDIMIENTO PARA AMAMANTAR. El éxito y posterior satisfacción de lograr una adecuada lactancia materna depende en gran medida de que la posición al colocar a tu bebé al pecho sea la correcta. Ante todo, tú debes estar cómoda y tu bebé lo más cerca posible de ti (sigue esta regla: "barriga con barriga").

Soporta el seno con la mano en forma de "C", colocando el pulgar por encima y los otros cuatro dedos por debajo del pezón detrás de la areola, pues si chocan los labios de tu bebé con tus dedos, se impide que pueda coger todo el pezón y parte de la areola para la succión adecuada.

Independientemente de la postura adoptada, debe ser tu bebé el que se acerque al pecho y no el pecho al bebé. Para conseguirlo se le estimula rozando con el pezón su labio superior, así abrirá la boca "de par en par" y sus labios deben abarcar no solo el pezón sino también buena parte de la areola.

Permite a tu bebé la succión a libre demanda y el alojamiento conjunto.

¿CUÁNTO DEBE DURAR LA TOMA? Debemos permitir que tu bebé mame hasta que quede satisfecho o satisfecha, y no retirarle el pecho aunque lleve tiempo en el mismo lado, sólo tu bebé sabe cuándo ha quedado saciado o saciada.

Oaxaca
CREAR • CONSTRUIR • CRECER
Gobierno del Estado
IEEPO
Instituto Estatal de Educación Pública de Oaxaca