

La lactancia es un acto de amor

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



DIF
Nacional

**DIRECCIÓN GENERAL DE ALIMENTACIÓN
Y DESARROLLO COMUNITARIO**

La lactancia es un acto de amor

Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario.
México, 2018.

Lic. Ricardo Ángel Pérez García
Director General de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Lic. Daniela Prieto Armendáriz
Directora de Atención Alimentaria

Colaboradores

MTS Luz Alejandra Lagunas Garcia
Lic. en Psicología Nara Gabriela Pérez Mercado
L.N. Jose Mario Flores Blanco
L.N. Lucero Soler Mata



**La lactancia materna genera un
vínculo de amor entre tu bebé y tú.**

1

Alimentación en los primeros días de vida.



Embarazo

Primeros 2 años

2
AÑOS

Periodo más importante para su nutrición y salud

Desde que estás embarazada hasta que tu bebé cumple los dos años de edad, es el periodo más importante para su nutrición y salud, por lo que una adecuada alimentación y nutrición es fundamental.

Para ofrecer a tu bebé una alimentación correcta se recomienda ofrecerle leche materna de manera exclusiva los primeros seis meses y mantenerla el mayor tiempo posible junto con los alimentos sólidos.

2

La leche materna es lo mejor para tu bebé, porque...



- Le aporta proteínas adecuadas para su desarrollo, tanto en cantidad como en calidad y composición.
- Contiene anticuerpos.
- Es de fácil digestión.
- Favorece el desarrollo del sentido del gusto.
- Contribuye a su desarrollo mental.

Alimentar a tu bebé es una experiencia que construye lazos afectivos con él y que proporciona grandes beneficios para los dos.

3

La lactancia es buena para ti porque...



Ayuda a que recuperes tu peso previo al embarazo.



Contribuye a prevenir cáncer de mama y ovarios.



Previene la depresión postparto.



Aumenta el vínculo con tu bebé.

4

Consejos prácticos para disfrutar la lactancia y dar lo mejor de ti para tu bebé.

Consejo # 1 Coloca a tu bebé al pecho en cuanto nazca

Lo mejor es que una vez que tu bebé nazca y sea revisado por el profesional de la salud sea colocado a tu pecho, de esa manera podrán aprovechar que está alerta y que cuenta con el reflejo de succión para empezar a conocerse y a identificar tu aroma y tu piel.

Te recomendamos platicar con los médicos que asistirán tu parto para que te ayuden a que esto suceda.

Consejo # 2 Relájate

Cuando ofreces leche a tu bebé es importante que te relajes, así la leche fluirá de mejor manera y tu bebé disfrutará mucho del momento.



Consejo # 3 Descansa

Recuerda descansar entre toma y toma para que tu organismo pueda reponerse y disfrutes del momento.

Consejo # 4 Practica

La lactancia no es una conducta totalmente instintiva por lo que la práctica es algo que se debe aprender.

Consejo # 5**Adopta una posición cómoda**

La recomendación número uno para una lactancia materna exitosa es que adoptes una posición cómoda, es decir que mantengas la espalda erguida y que no tengas que sostener todo el peso de tu bebé.

Por lo tanto prueba diferentes tipos de posiciones para ver cuál es la que más te acomoda:

Identifica la posición que más te acomode.

**Posición acunada**

Coloca la cabeza de tu bebé en tu antebrazo y con ayuda de este acércalo a tu pecho manteniendo los brazos alrededor de su cuerpo.

**Posición acostada**

Acuéstate de lado junto a tu bebé y dirige su cabeza hacia tu pecho. Se recomienda esta posición para lactancia nocturna, en caso de cesárea o aplicación de raquea o cuando resulta incómodo sentarse.



**Posición de sandía
o de balón de fútbol**

Coloca el cuerpo de tu bebé al costado de tu cintura apoyado en una almohada o dona con la cabeza a la altura de tu pecho. Esta postura es adecuada en casos de cesárea, cuando los pechos son muy grandes o cuando se debe alimentar a más de un bebé.



Frente a frente

Acuéstate boca arriba y coloca a tu bebé sobre tu vientre, abrázalo mientras come.



Sobre tu regazo

Sienta a tu bebé sobre tu pierna viendo hacia tu pecho y sujétalo por debajo de tus brazos, acércalo y disfruten del momento.

Consejo # 6**Pasos para colocar a tu bebé para darle pecho****Paso 1**

Juega con tu pezón cerca de la nariz y boquita de tu bebé para que abra bien la boca.

Paso 2

Una vez que tenga la boca abierta poniendo su lengua hacia abajo y hacia adelante acércalo a tu pecho.

Paso 3

Deja que tu bebé se prenda a tu pezón cubriendo con ambos labios lo más posible la areola. Para facilitar el prendimiento puedes tomar tu pecho con la mano en forma de “C”.

Paso 4

Revisar que sus labios estén enrollados hacia afuera y su barbilla y nariz cerca de tu piel.

Paso 5

Corrige su agarre si sientes que te lastima.

Para desprender a tu bebé, coloca tu dedo pulgar limpio cerca de la comisura de su boquita e introdúcelo para romper el vacío, en ese momento podrás separarlo.

Consejo # 7 Alimentación a libre demanda

Tú tienes el poder para producir la cantidad de leche que tu bebé necesita si lo alimentas cada vez que lo pide, la recomendación es que durante los primeros días y semanas alimentes a tu bebé a libre demanda, al observar señales claras de hambre, como chuparse los dedos, buscar tu pecho con la cabeza y mover rápidamente los ojos.

Al inicio de la vida de tu bebé comerá de 8 a 12 veces al día y conforme su estomaguito vaya aumentando su capacidad y su crecimiento el número de veces que lo alimentes será menor.

Consejo # 8 ¿Cómo saber que tu bebé está comiendo lo suficiente?

Bebé: La señal más importante para saber que tu hijo está consumiendo suficiente leche es que tenga un crecimiento adecuado, sin embargo en el día a día podrás saber que come bien porque lo escuchas tragar, hace pipi y popo y porque lo observas tranquilo y duerme.

Mamá: Otra señal de que comió suficiente es que tras darle de comer sentirás tu pecho mucho más blando y sin congestión y te sentirás más relajada.

Consejo # 9**¿Por qué llora tu bebé?**

Tu bebé también llora por sueño o porque necesita un apapacho.

Consejo # 10**El agua y la lactancia**

Tomar agua durante la lactancia materna es vital. La recomendación de líquidos totales para las mujeres que están lactando de 3.1 litros, en los cuales se incluyen agua simple, leche, caldos y sopas, y alimentos ricos en agua como las frutas.

Te recomendamos:

- Incrementar el consumo poco a poco.
- Preferir beberla a temperaturas agradables.
- Consumir por la mañana y media tarde para evitar que por la noche tengas que asistir al baño.



Si tienes alguna duda por favor
comunícate con tu DIF estatal o municipal

Imágenes: pixabay.com
Licencia CC0 Creative Commons

