



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

LA LACTANCIA MATERNA ES UNA DE LAS PRÁCTICAS MÁS RECOMENDADAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y EL CUIDADO DE LOS RECIÉN NACIDOS, YA QUE OFRECE MÚLTIPLES BENEFICIOS TANTO PARA EL BEBÉ COMO PARA LA MADRE. A CONTINUACIÓN, TE PRESENTO INFORMACIÓN DETALLADA Y ESPECIALIZADA

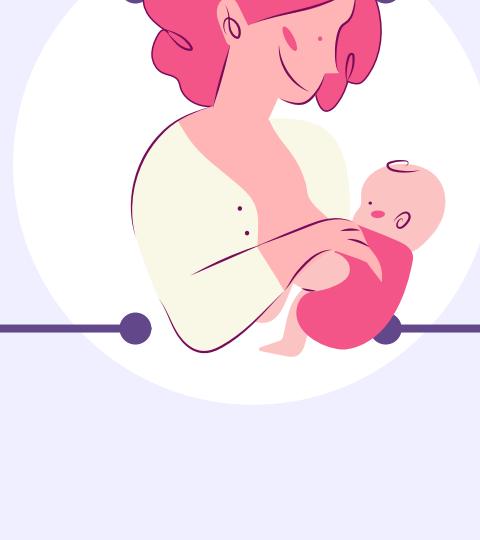
PARA EL BEBÉ

NUTRICIÓN ÓPTIMA

La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios en las proporciones adecuadas para el desarrollo del bebé, incluyendo proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

SISTEMA INMUNOLÓGICO

La leche materna está cargada de anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra infecciones respiratorias, intestinales y otros patógenos.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Disminuye la probabilidad de enfermedades crónicas en la infancia y la adultez, como obesidad, diabetes tipo 1 y 2, asma y alergias.

DESARROLLO CEREBRAL

Los ácidos grasos presentes en la leche materna favorecen el desarrollo cognitivo.

PARA LA MADRE

RECUPERACIÓN POST PARTO

La lactancia estimula la producción de oxitocina, lo que ayuda al útero a contraerse y reduce el sangrado postparto.

CONTROL DE PESO

Amamantar quema calorías, lo que puede ayudar a perder el peso ganado durante el embarazo.



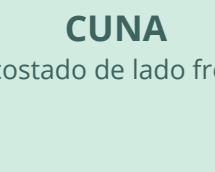
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Disminuye el riesgo de cáncer de mama, ovario y osteoporosis en etapas posteriores.

VÍNCULO EMOCIONAL

Fomenta el vínculo afectivo estrecho entre madre e hijo.

TÉCNICAS DE LACTANCIA



CUNA

El bebé está acostado de lado frente a la madre.



BALÓN DE RUGBY

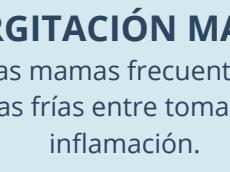
Similar a la cuna, pero la madre usa el brazo opuesto para sostener al bebé.



ACOSTADA

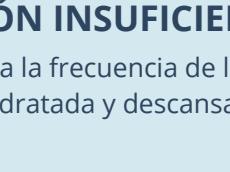
Útil para la lactancia nocturna.

PROBLEMAS COMUNES



INGURGITACIÓN MAMARIA

Vacía las mamas frecuentemente. Usa compresas frías entre tomas para aliviar la inflamación.



PRODUCCIÓN INSUFICIENTE DE LECHE

Aumenta la frecuencia de las tomas. Mantente hidratada y descansa lo suficiente.



MASTITIS

Inflamación del tejido mamario que puede estar acompañada de infección. Debes consultar a un profesional de la salud. Puedes seguir amamantando ya que es seguro para el bebé.

BUEN AGARRE

1



2



Posicione al bebé de manera que la nariz del bebé quede de frente al pezón. La mandíbula inferior del bebé debiera estar tocando la parte inferior de la areola.

Toque los labios del bebé con el pezón o la areola para estimular el reflejo de la búsqueda. Espere hasta que el bebé abra la boca y luego acerque el bebé al pezón.

3



4

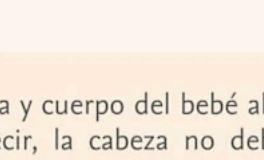


La parte de la areola al lado de la mandíbula inferior del bebé entra primero en la boca del bebé. Compruebe que el bebé esté firmemente aferrado al pezón.

Si su bebé usualmente dejará el pezón cuando tenga suficiente leche, pero a veces no. Si eso sucede, deslice el dedo en el lado de la boca del bebé para romper el sello y el bebé pare de succionar.

CRITERIOS DE UNA BUENA POSTURA QUE FACILITARÁ LA LACTANCIA MATERNA

Cuerpo del bebé en relación con el cuerpo de la madre según el ángulo de la mama



Cabeza y cuerpo del bebé alineados (es decir, la cabeza no debe estar girada hacia el costado mientras se encuentra de espaldas).



Cabeza libre para que el bebé pueda inclinarla hacia atrás para mamar. Cuerpo del bebé sostenido cerca de la madre.



Antes de agarrarse a la mama, la nariz del bebé está a la altura del pezón de la madre. Una vez que el bebé está mameando, se debe mantener la posición.

Si necesitas una asesoría más especializada ¡No

dudes en contactarme!

www.matronanaty.cl

