



# 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

Smiliar 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.

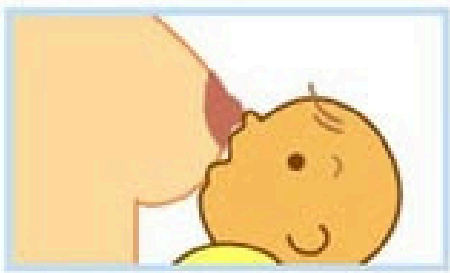


### MASTITIS

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.

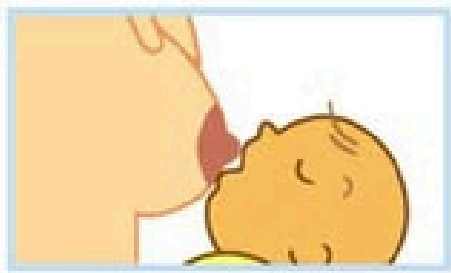
# BUEN AGARRE

1



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.

2



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



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.

4



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 mamando, se debe mantener la posición.

*Si necesitas una asesoría mas especializada ¡No dudes en contactarme!*  
[www.matronanaty.cl](http://www.matronanaty.cl)

