



LACTANCIA MATERNA

En la semana de la lactancia materna, queremos destacar los mitos asociados a ella y los beneficios que tiene para nuestros bebés, la madre, familia y la sociedad.
Porque la leche materna tiene todo lo que tu bebé necesita: su mamá.

Semana de la lactancia

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- 1 La primera leche que recibe el bebé (calostro) se considera como una vacuna que previene anticuerpos.
- 2 Estimula los movimientos intestinales y elimina del organismo las sustancias que provocan ictericia.
- 3 Aumento de peso un 30 y 50 g/día.
- 4 Disminuye las probabilidades de enfermedades, como diabetes, enfermedades crónico-degenerativas.



- 5 Evita la aparición de asma.
- 6 Estimula el cerebro y el desarrollo del sistema inmunológico.
- 7 Favorece el apego.
- 8 Favorece el desarrollo intelectual del menor.

PARA LA MADRE

La succión del bebé genera una hormona que provoca contracciones en el útero, lo que reduce la inflamación abdominal.

QUIÉNES NO PUEDEN DE DAR DE LACTAR

- Madres con VIH
- Tuberculosis activa
- Hepatitis B
- Bulimia
- Problemas psiquiátricos
- Recibe tratamiento de quimioterapias por cáncer.

250 ml

de leche materna ofrece el **75%** de las propiedades de **vitamina A** y el **60%** de **vitamina C** durante 2 años.

MITOS

✘ **Algunas mujeres no producen leche para dar de lactar. (FALSO)**

Toda mujer está preparada para dar de lactar. Eso depende de la estimulación, es decir, la succión del bebé y del apoyo del personal de salud y la familia para tener facilidades para dar de lactar.



✘ **Los bebés que se alimentan de pecho no engordan y siempre tienen hambre. (FALSO)**

La leche materna es más fácil de digerir, por eso la mayoría de los bebés requieren alimentarse más frecuentemente. Recuerda que la salud del bebé no depende de que se vea gordito.

✘ **Si das de lactar vas a estar 'atada' al bebé y no podrás trabajar. (FALSO)**

Actualmente existe una gran variedad de mecanismos que permiten que la madre extraiga la cantidad necesaria de leche para alimentar a su bebé mientras ella esté fuera de casa. Las instituciones que han implementado lactarios están comprobando que los bebés de sus colaboradoras crecen más sanos y esto se refleja en menor índice de ausentismo laboral de sus madres.

✘ **Dar el pecho es doloroso y se te agrietan los pezones. (FALSO)**

Los pezones se agrietan y duelen cuando la técnica de amamantamiento es inadecuada o durante la gestación no se preparó los pezones. Esto puede prevenirse con orientación profesional antes y después del parto.



CONSEJOS PARA UNA LACTANCIA FELIZ

- 1.-Amamanta pronto, cuanto antes mejor.
- 2.- Ofrece el pecho a menudo, sin horarios.
- 3.- La lactancia ofrece también amor y contacto.
- 4.-Busca apoyo y compañía. No te aisles. ¡Disfruta!

- 5.-Evalúa postura y correcta succión.
- 6.- Vacía una mama y luego la otra.
- 7.- Más succión = Más leche.
- 8.-Evita la mamadera y chupete.