

La leche materna

La leche materna es el mejor alimento para su bebé

-Le da todo lo que el bebé necesitará para crecer sano y fuerte.

-Contiene defensas que lo protegerán de las enfermedades y lo ayudarán a curarse de ellas.

Dele solo leche materna a su bebé desde que nace y hasta que tenga seis meses de edad

Recién cuando su bebé cumpla seis meses, empiece a darle otros alimentos como se lo indicará el personal de salud



Continúe dándole leche materna hasta que cumpla dos años y siga, si Ud. y el niño quieren después de esta edad



Comience a prepararse para la lactancia materna desde el embarazo

- Converse con toda la familia sobre la lactancia materna. Aún cuando la lactancia es una práctica de la madre y el bebé, toda la familia debe apoyar a ambos para que sea exitosa. Todos los miembros del grupo familiar pueden ayudar para que la madre tenga el tiempo necesario para dar de mamar a su bebé, liberándola de otras tareas y apoyándola para la lactancia.

- Pida al personal de salud que le examine las mamas durante los últimos meses del embarazo. El personal de salud podrá identificar cualquier problema que pueda dificultar la lactancia e indicarle cómo tratarlo.

- Pida al personal de salud toda la información y asesoramiento que necesite para lograr una lactancia exitosa.

- Informe al personal de salud que la atenderá en el parto, que Ud. y su familia han decidido dar al niño lactancia materna exclusiva. Antes del parto repita esta información. Es importante porque para que la lactancia sea exitosa Ud. deberá poner el bebé al seno dentro de la primera hora de haber nacido; el bebé no deberá recibir ni sueros ni agua azucarada.



Una vez que el bebé nazca dele solo leche materna hasta que cumpla seis meses

- Ponga su bebé al seno dentro de la primera hora después de que nació. Pida al personal de salud que la atenderá durante el parto que le den el bebé para ponerlo al seno durante la primera hora después del parto. Esto ayudará a estimular la secreción de la leche materna. También pida al personal que no le dé al bebé ningún otro líquido como suero, líquidos azucarados, etc.

- Déle al bebé la primera leche que salga de los senos (calostro). Esta leche es muy rica en defensas que protegerán al bebé de las enfermedades.

Utilice una buena técnica para el amamantamiento:

- Póngase en una buena posición, con la espalda apoyada y recta.

- El cuerpo del bebé estará bien sostenido colocado frente al suyo "panza con panza".

- La boca estará frente al pezón.

