

Beneficios de la lactancia materna para la madre e hijo/a



- Establece un vínculo afectivo único y especial con su hijo/a.
- Contribuye a la pérdida del peso ganado en el embarazo, junto a una dieta saludable y realización de ejercicios.
- Mejora el desarrollo intelectual y motor del hijo/a.
- Protege a su hijo/a contra infecciones y disminuye el riesgo de alergias.
- Disminuye el riesgo de que su hijo/a sufra de asfixia por aspiración.
- Disminuye riesgo de su hijo/a de sobrepeso u obesidad en la edad adulta.
- Evita un gasto innecesario de dinero, al comprar fórmulas lácteas que sustituyen la lactancia materna.

Principales interrogantes respecto a la lactancia materna

¿Porqué los primeros días de lactancia mi leche es aguada?

Porque corresponde al calostro o leche inicial, que contiene menor cantidad de grasa y lactosa que la leche madura, pero es igualmente buena. Puede durar hasta 3 días y posee mayor cantidad de nutrientes adecuados para la alimentación de su hijo/a recién nacido.

Tengo poca leche, ¿qué hago?

La mejor forma de aumentar la producción de leche es a través de la succión. Mientras más amamanta, más leche produce, ya que se estimulan las glándulas productoras de leche.

¿Con qué frecuencia debo amamantar?

Es a libre demanda, sin embargo se sugiere en los recién nacidos 8 a 10 veces al día y a los 6 meses 6 a 8 veces.

La duración es individual

¿Si mi hijo/a llora al terminar de mamar, significa que quedó con hambre?

No necesariamente, recuerde que el llanto no sólo es una manifestación de hambre, puede ser que sienta frío, calor, dolor, fiebre, etc.

¿Hasta qué edad debo amamantar a mi hijo/a?

La lactancia materna debe ser exclusiva (sin complementar con otra leche, alimentos, ni agua) hasta los 6 meses de edad. Idealmente debiera extenderse hasta los 2 años con alimentación complementaria.

¿Cómo debo alimentar a mi hijo/a una vez que retorne a mi trabajo?

Si por diversas razones es imposible amamantar a su hijo/a durante las horas de trabajo, debe extraer su leche ya sea de forma manual o con bomba de extracción, y así mantiene la lactancia materna exclusiva al volver a trabajar.



- Debe almacenarla en un envase de vidrio o plástico limpio:
 - La duración a temperatura ambiente es 12 Horas
 - Refrigerada (no colocarla en la puerta): 5 días
 - Congelada en refrigerador de 1 puerta: 14 días
 - Congelada arriba en refrigerador de 2 puertas: 3 meses.
- Para entibiar, colocar el envase en un recipiente con agua tibia.
- Para descongelar, bajar al refrigerador la noche anterior, evitar el uso de microondas. Una vez descongelada usar dentro de las próximas 24 horas.

¿Es necesario el consumo de Purita Mamá durante el embarazo y lactancia?

- Sí, porque aporta a su leche un nutriente llamado DHA, un ácido graso fundamental que constituye el 25 % del cerebro, por lo que permite el adecuado desarrollo neurológico de su hijo/a.
- Aporta el calcio y todos los nutrientes que necesita en mayor cantidad para el óptimo crecimiento y desarrollo de su hijo/a durante el embarazo y los primeros 6 meses de vida.

¿Qué cantidad debo consumir?

Al menos 2 porciones al día de 200 ml cada una (2 tazas)
No necesita hervirla y una vez preparada, consumir inmediatamente.

TÉCNICAS DE AMAMANTAMIENTO



POSICIÓN SENTADA



POSICIÓN DEL CABALLITO



POSICIÓN ACOSTADA



SI TIENE GEMELOS

Si tiene consultas o dudas, puede acudir al Centro de Salud más cercano a su domicilio.