

BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

Para el bebe

- Es un alimento completo
- Contribuye con el desarrollo cerebral
- Protege de enfermedades
- Brinda seguridad afectiva y emocional



Para la mamá

- Reduce el riesgo de cáncer de mama
- Método anticonceptivo porque los niveles altos de prolactina impiden la fecundación
- Ayuda a controlar el peso
- Favorece el vínculo madre-niño



Para la familia

- Promueve el ahorro. No genera gastos extra porque no se necesita comprar fórmulas
- Promueve la participación y colaboración de todos los miembros de la familia para apoyar a la madre que está dando de lactar



¿CÓMO EXTRAER LECHE?

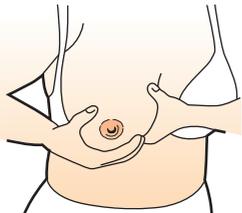
1 Lávese las manos con agua y jabón.



2 Para estimular la bajada de la leche, hágase masajes alrededor del pecho en forma circular.



3 Coloque la mano en forma de C alrededor del pezón, apriete sin deslizar los dedos, y empuje suavemente contra las costillas.



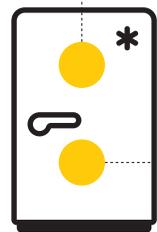
4 Cuando salga la leche deposítela en un recipiente limpio con tapa y colóquele una etiqueta con fecha y hora.



Temperatura de conservación:
6 horas a menos de 25°C



15 días en la parte de arriba del refrigerador, pero al fondo.



24 horas en la parte baja del refrigerador, pero al fondo

¿Cómo se calienta?



Descongele a temperatura ambiente y caliente en agua tibia.



Nunca la ponga al fuego ni al microondas porque destruirá algunos de sus componentes.



Agite antes de probar la temperatura.



Si la leche ha sido congelada y descongelada, se puede refrigerar hasta 24 horas para usarse después. No debe volverse a congelar.

FUENTE: Ministerio de Salud/ Liga de la Leche Perú / Doula y asesora en lactancia Aivi Sissa

PASOS PARA DAR DE LACTAR

Sostenga al bebe con un brazo

Coloque la cabeza del niño en la parte interna de su codo y sujete las nalgas con la mano

Con la otra mano, ponga los dedos en el pezón formando una "C".

El dedo pulgar debe estar arriba del pezón y los demás debajo.

La boca del infante debe coger todo el pezón. Cuando el pequeño esté lleno se soltará el pecho.



ILUSTRACIÓN: VÍCTOR AGUILAR

POSICIONES PARA DAR DE LACTAR

De cuna

Se usa mucho durante el día mientras la madre y el bebe están activos. Tiene dos variantes. En la primera, la mamá tiene mayor control sobre la cabeza del niño para dirigir el enganche; y en la segunda, sujeta el cuerpo para que lacte. La madre está sentada y el pequeño sobre su regazo.



Balón de rugby

Muy cómoda después de una cesárea. El bebe no toca la barriga de la madre (ni la incisión de la operación). La mamá está sentada, y el bebe, a su lado. Muy útil en los primeros días, ya que permite un mayor control sobre la cabeza del recién nacido.



Acostada

Muy cómoda para la noche. La mamá puede descansar mientras amamanta. Ambos están echados sobre la cama, barriga con barriga. Permite que se relajen e incluso pueden hacer la siesta juntos.

