



Para fomentar la lactancia materna, o natural, y mejorar la salud de los bebés de todo el mundo, se celebra en más de 120 países la semana mundial de la lactancia materna. La semana mundial de la lactancia materna nace hace 20 años en el Centro Innocenti, creado por un grupo de profesionales de salud y líderes mundiales que unieron fuerzas por una causa común: apoyar, promover y proteger la lactancia materna en todo el mundo.

Del 1 al 7 de agosto de 2011

Semana mundial de la lactancia materna

¡COMUNICATE!



(011) 4469.9300 Interno: 1143
lunes a viernes de 13 a 15 hs.



obstetric@hospitalposadas.gov.ar



Pte. Illia s/N - El Palomar (1706)
Provincia de Buenos Aires
www.hospitalposadas.gov.ar

Lactancia Materna

El mejor alimento para tu bebé

Te recomendamos que amamantes a tu bebe

¿porqué es el mejor alimento para mí bebé?

¿cómo me preparo para la lactancia?

¿porqué mi bebé no quiere tomar la teta?

y muchas cosas más...

Consultorio 6

Martes | 10 hs | 1° B

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los recién nacidos sean alimentados con leche materna en forma exclusiva hasta los 6 meses de vida.



**Hospital Nacional
Profesor Alejandro Posadas**
Servicio de Obstetricia - Depto. Materno Infantil

La leche materna tiene **todo** lo que el bebé necesita para crecer saludable

90 % Agua
vitaminas + minerales + proteínas + grasas
cantidad justa de nutrientes

¿Cómo se cuidan los pezones durante el embarazo?

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar las mamas
- Higienizar los pezones sólo con agua (no usar jabón, alcohol ni cepillos)
- Deja que tomen sol y que estén aireados
- Hidratarlos usando tu propio calostro o leche
- No usar corpiños, y de hacerlo, elegir los de algodón

¿Cuándo hay que sacarse la leche? ¿Cómo lo hago?

Si por algún motivo debes estar separada de tu bebé (por trabajo o porque el bebé está internado) o si sentís las mamas pesadas, cargadas y duras después de que tu bebé termina de tomar el pecho:

1. Con las manos limpias realizar masajes circulares alrededor de la mama aplicando paños tibios para favorecer la descongestión láctea
2. Con los dedos índice, mayor y pulgar alrededor de la areola, masajear suavemente hacia atrás y luego hacia adelante
3. Esto permitirá la salida de la leche, que debe conservarse en un envase estéril, con una etiqueta que indique fecha y horario de realizada la extracción.

¿Cuáles son los beneficios de amamantar?

para el bebé

- Mejor desarrollo emocional y social: para desarrollar una personalidad segura e independiente
- Menor probabilidad de tener tener enfermedades respiratorias, urinarias y digestivas,
- Menor probabilidad de sufrir muerte súbita del lactante,
- Menor probabilidad de tener diabetes, obesidad y colesterol alto,
- Menor probabilidad de tener infecciones en el oído medio,
- Menor probabilidad de tener problemas dentales y desnutrición,
- Se asocia con inteligencia superior.

- Refuerza la autoestima
- Disminuye el sangrado postparto
- Menor riesgo de tener anemia
- Menor riesgo de tener depresión postparto
- Ayuda a estilizar la silueta
- Protege contra el cáncer ginecológico
- Mayor espaciamento entre embarazos

para la mamá

¿Cómo se cuándo el bebé está bien prendido del pecho?

- La boca del bebé debe tomar la mayor parte de la aréola
- Observar que los labios del bebé están evertidos (para afuera)
- Cada 2 o 3 movimientos de succión se continúa con un movimiento de deglución

Para interrumpir la succión del bebé, **SIEMPRE** colocá el dedo índice en su boca suavemente (esto evitará agrietar los pezones).

¿Cuál es la mejor posición para amamantar?



sentada clásica

El truco consiste en que la panza del bebé esté en contacto con la panza de la mamá



sentada inversa

También se llama posición de sandía. Es aconsejable colocar una almohada debajo del bebé para ayudar a sostenerlo a la altura deseada.



acostada

Es ideal para las mamás que tuvieron un nacimiento por cesárea.

Buscá un lugar tranquilo y elegí la posición más cómoda para vos y tu bebé

Amamantá a tu bebé cada vez que lo pida. no es necesario establecer un horario fijo.

La leche materna es segura, saludable y está disponible a temperatura perfecta a toda hora, GRATIS!!