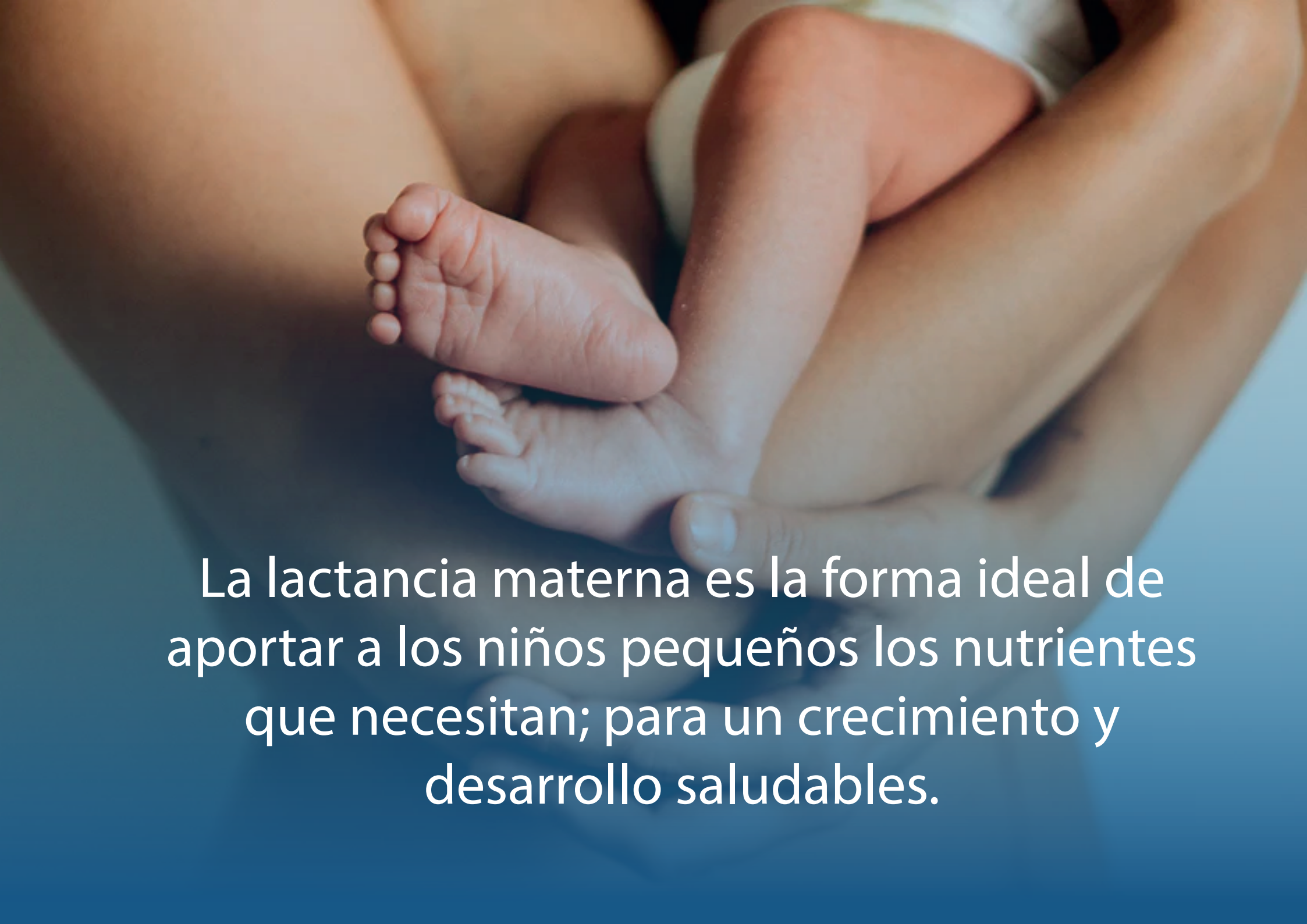


A close-up photograph of a woman with long dark hair breastfeeding a newborn baby. The woman is wearing a grey cardigan over a dark top. The baby is wearing a white long-sleeved shirt. The image has a blue tint. The text 'Nos preparamos para la lactancia' is overlaid in white on the bottom left, with 'la lactancia' underlined.

**Nos preparamos para
la lactancia**





La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan; para un crecimiento y desarrollo saludables.

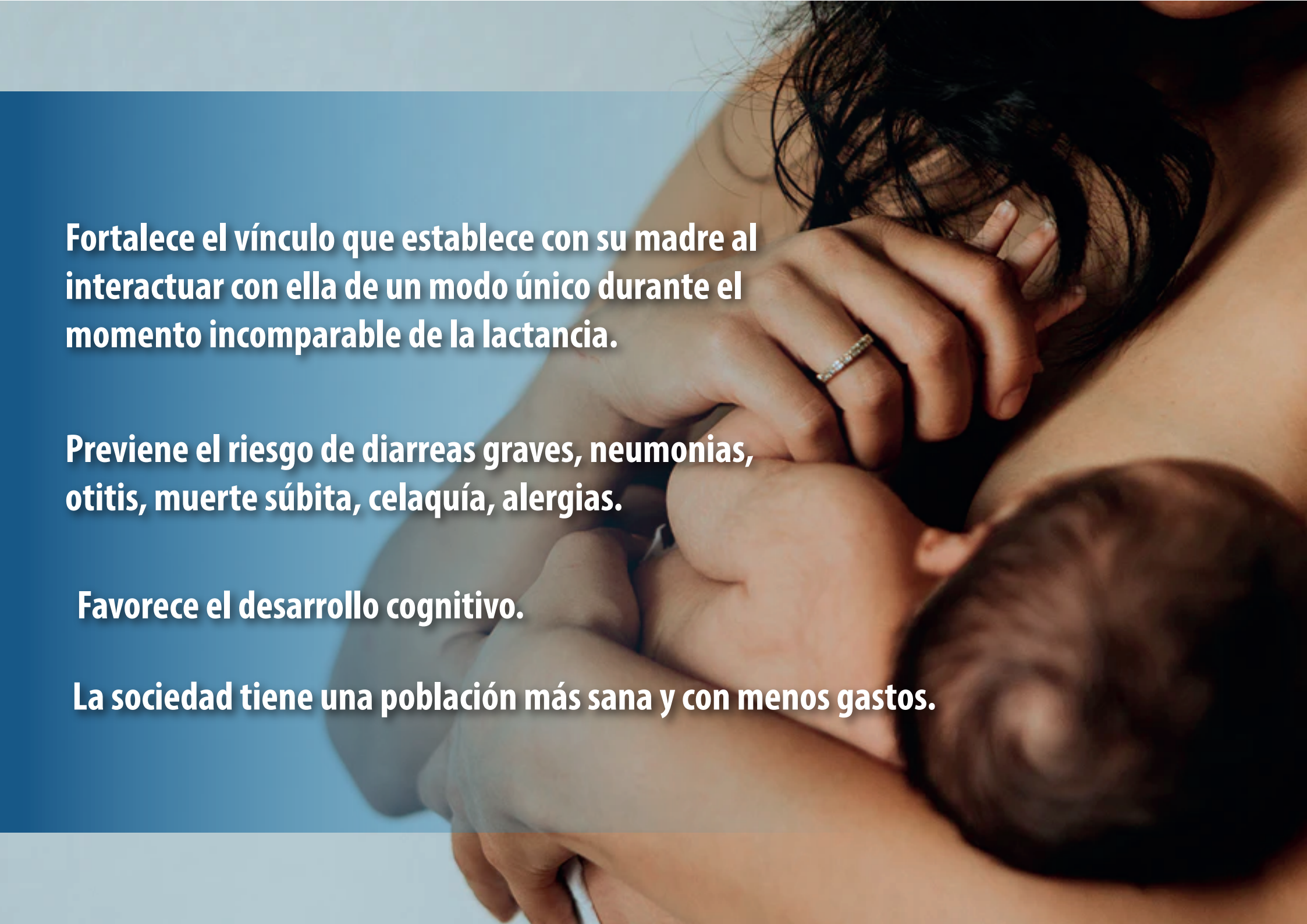


LACTANCIA MATERNA

BENEFICIOS PARA TODA LA VIDA

Previene el riesgo de contraer cáncer de mama, de ovario, anemias y hemorragias postparto.

**La mujer necesita apoyo familiar, social, laboral.
El Estado debe proteger la maternidad y la lactancia,
que son el presente y el futuro de cada país.**



Fortalece el vínculo que establece con su madre al interactuar con ella de un modo único durante el momento incomparable de la lactancia.

Previene el riesgo de diarreas graves, neumonías, otitis, muerte súbita, celaquía, alergias.

Favorece el desarrollo cognitivo.

La sociedad tiene una población más sana y con menos gastos.

Mecanismo de producción de leche

Fisiología: el período de lactancia, se inicia después del parto.
El nivel de progesterona en la sangre de la madre baja progresivamente y se suprime la acción inhibidora que ésta hormona tiene sobre la síntesis de la leche. En esta etapa, se inicia la "secreción láctea", 30 o 40 horas después de la eliminación de la placenta.

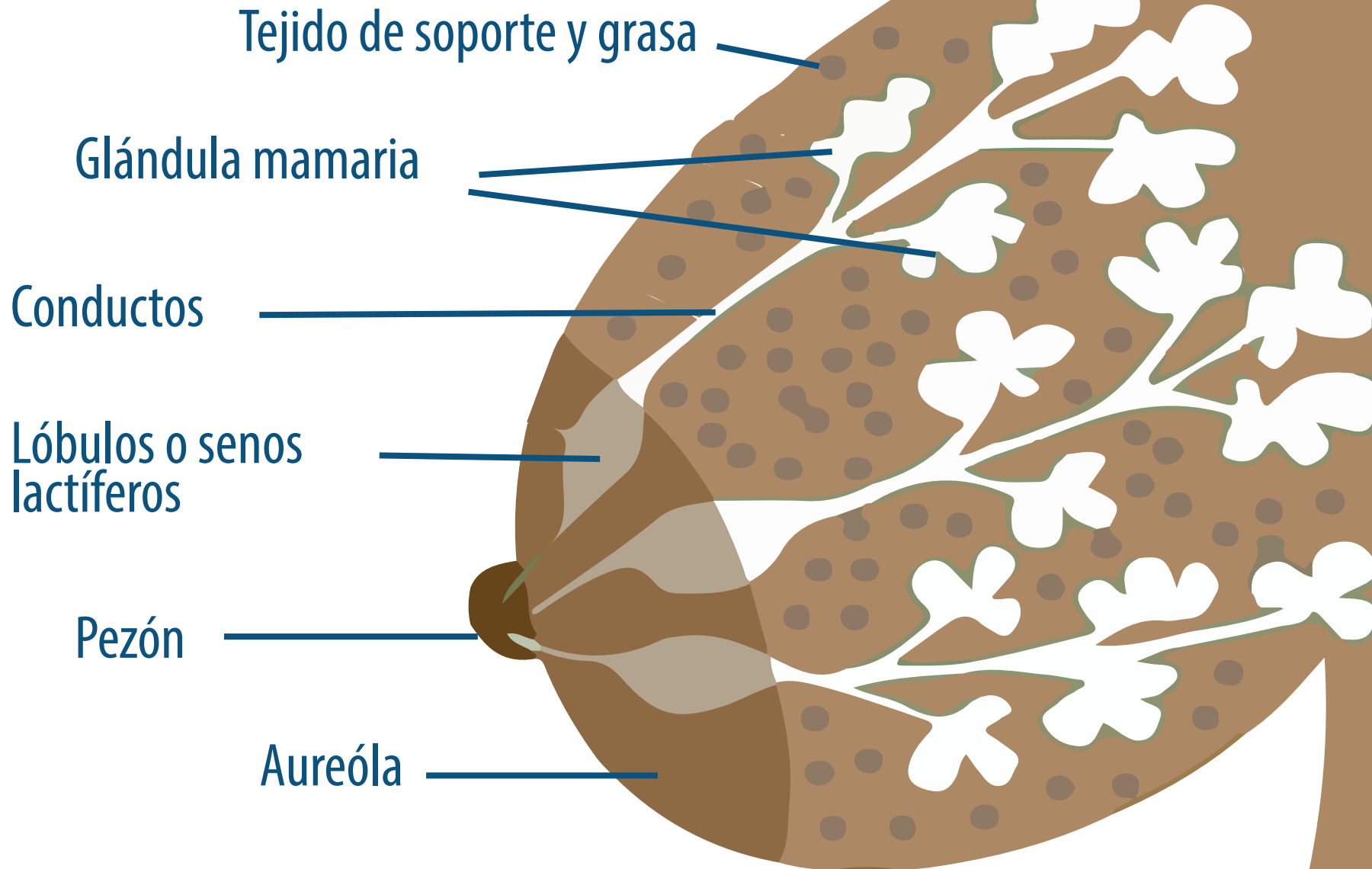
Cuando el niño succiona se envía una señal al cerebro

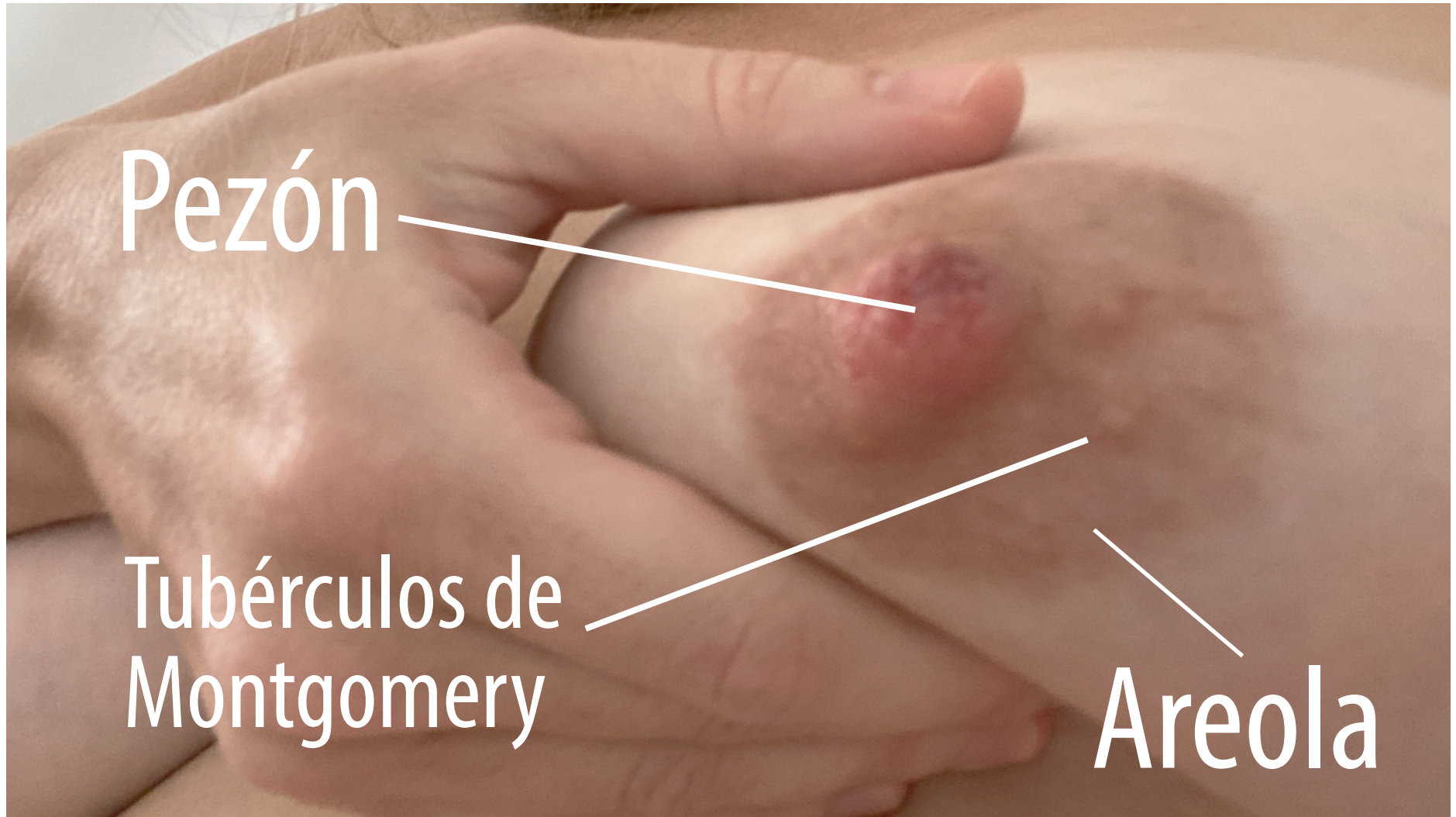


El mensaje estimula la liberación de dos tipos de sustancias químicas (hormonas)

Una de las hormonas estimula la producción de la leche y la otra favorece su salida

Anatomía de la mama





Pezón

Tubérculos de
Montgomery

Areola



Mano en forma de C

Pezón en dirección
al paladar

Boca abierta en su
máxima amplitud

Soporte la cabeza a
la altura de la nuca

Anclar el borde de la
areola al labio inferior

Barriga con barriga

Cuerpo alineado



Sostene con una mano a tu bebé y la otra el pecho en dirección a su nariz de modo que queden alineadas.
El pecho se agarra en C



Su oreja, hombro y cadera deben quedar en línea recta. El cuerpo de tu bebé debe estar de cara con el tuyo (panza con panza)



Toca el labio superior de tu bebé con tu pezón y espera a que abra bien la boca, como si estuviera bostezando



Rápidamente, coloca al bebé contra tu pecho. Su mentón debe tocar tu pecho, siempre traer al bebé hacia el pecho y no al revés

Agarre correcto

1
Acunado



2
Acunado cruzado



4
Pelota de fútbol



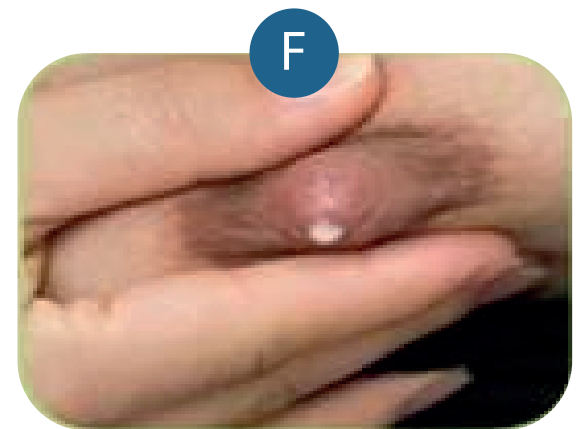
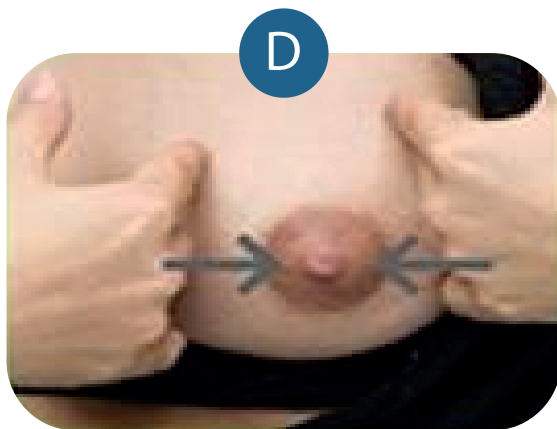
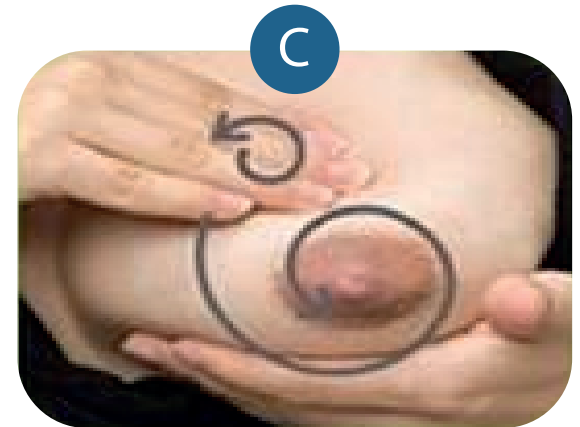
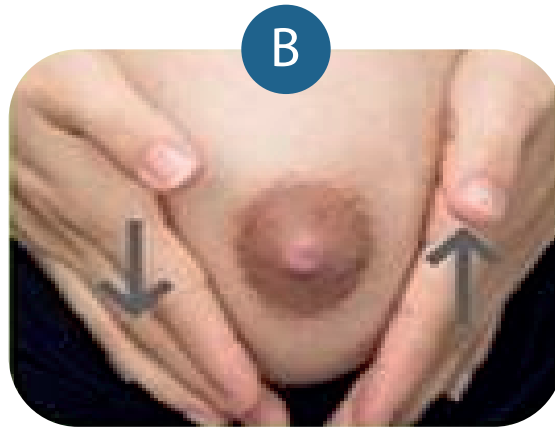
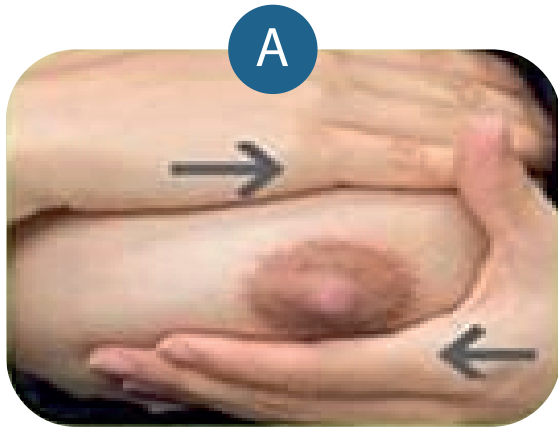
3
Acostado de costado



5
Acostado de espaldas



Masajes que ayudan al proceso de extracción de leche materna



**Señales Tempranas:
"Tengo hambre"**



Se agita



Abre la boca



Mueve la boca
busca el pecho

**Señales intermedias:
"Tengo mucha hambre"**



Se estira



Se mueve más



Mano a la boca

**Señales tardías: "Cálmame,
luego dame de comer"**



Llora



Agita todo el cuerpo

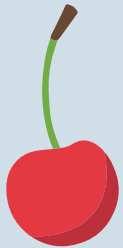


Se pone rojo

Tamaño del estómago de un bebé recién nacido

Día
1

Tamaño de
una cereza

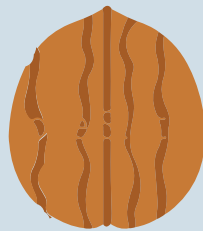


5-7 ml



Día
3

Tamaño de
una nuez

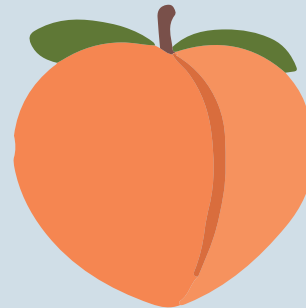


22-27 ml



Semana
1

Tamaño de
un durazno

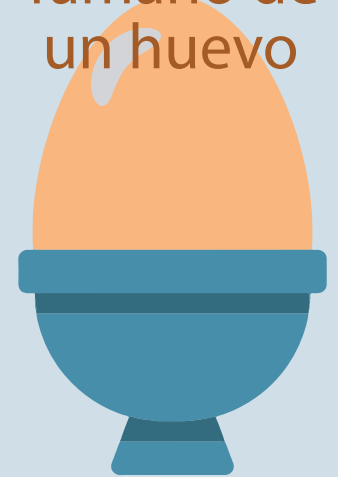


45-60 ml



Mes
1

Tamaño de
un huevo



80-160 ml



Diferentes tipos de leche materna

1



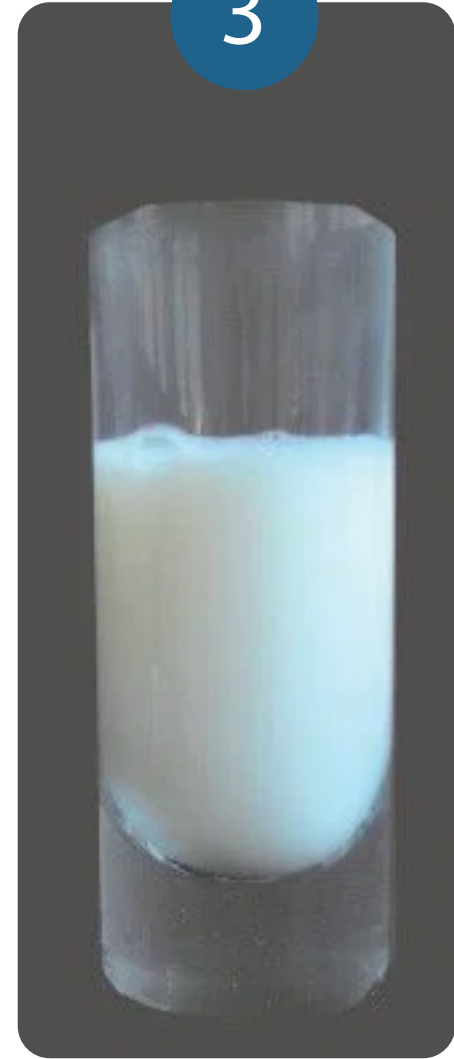
Calostro

2

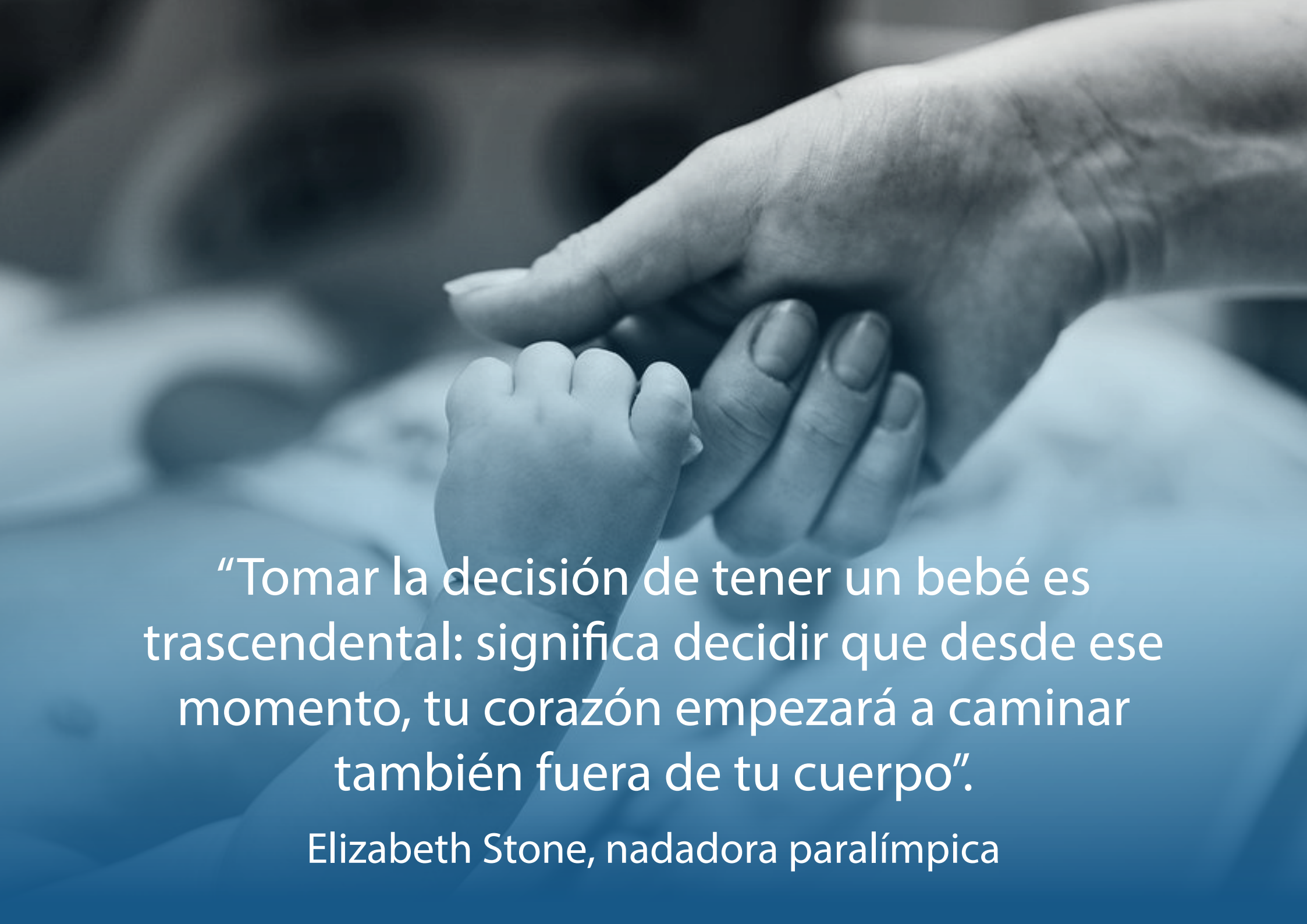


Leche de transición

3



Leche materna

A close-up photograph of an adult hand holding a baby's hand, with a blue overlay. The adult hand is positioned at the top right, and the baby's hand is at the bottom left. The background is blurred, showing what appears to be a hospital bed or a similar setting. The text is overlaid on the lower half of the image.

“Tomar la decisión de tener un bebé es trascendental: significa decidir que desde ese momento, tu corazón empezará a caminar también fuera de tu cuerpo”.

Elizabeth Stone, nadadora paralímpica