

Ventajas para el Lactante

Protege contra enfermedades:

- Diarreas.
- Resfriados.
- Infecciones del oído.
- Alergias.
- Síndrome de muerte en la cuna o muerte súbita.

Disminuye la posibilidad de enfermarse de:

- Diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Obesidad.
- Cáncer (Leucemia, Linfoma).



Lactancia Materna



La Leche Materna cubre todas las necesidades nutricionales del niño y le da protección inmunológica por lo cual debe darse de forma exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuarla por lo menos hasta los 2 años, complementandola con otros alimentos.

Beneficios de la Leche Materna

- Un mayor coeficiente intelectual.
- Mejor rendimiento escolar.
- Tienen menos caries dentales y ayuda al desarrollo de la musculatura de la cara y cuello lo que facilita la expresión del lenguaje.
- Menos propensos a ser alérgicos.

Ventajas para la Madre

- Disminuye el sangrado postparto.
- Ayuda a que el útero vuelva a su estado normal.
- Protege contra el cáncer de ovario, mama y útero.
- Ayuda a recuperar rápidamente el peso al eliminar las reservas de grasa acumuladas en los glúteos y muslos durante el embarazo.
- Disminuye el síndrome de la depresión post parto.

Pasos para promover en familia estilos de vida saludables

LACTANCIA MATERNA

1 CUIDADO DE LA SALUD

"Cuida tu cuerpo"

- Acude a los controles prenatales y odontológicos
- Pide orientación con un nutricionista para su plan de alimentación durante la lactancia.
- Continué con la suplementación de hierro y ácido fólico en el embarazo y durante la lactancia.
- Vacúnate. (Según esquema)

2 ESTADO FÍSICO

"Mantén una alimentación saludable"

- Come diariamente alimentos de todos los grupos del plato de la alimentación.
- Aumenta el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores.
- Disminuye el consumo azúcar y sal (sodio).
- Usa poco aceite y grasa. Evite los alimentos fritos y toma agua cada vez que des pecho durante todo el día y disfrútela.

Realiza 30 minutos de actividad física

3 AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

"Establece bien tus prioridades"

- Amamante su hijo en un ambiente tranquilo y cómodo.
- Mantén un balance en tu vida.
- La lactancia materna es simple y no requiere preparación.
- Tome tiempo de reflexión y distracción.

4 CONDUCTAS DE RIESGOS

"Conoces bien tus riesgos"

- No dar a su bebé agua, bebidas, té, fórmulas u otros líquidos o alimentos antes de los seis meses.
- Conoce las posiciones correctas para dar pecho que favorecen el buen agarre.
- No use chupete y biberones.
- No establezca horarios fijos al dar pecho. Dé a libre demanda.
- No al uso de tabaco, alcohol u otras drogas.

5

EQUILIBRIO SOCIOESPIRITUAL

"Valoras tus relaciones y principios"

- Busque apoyo a la lactancia.
- La lactancia es un acto natural.
- Amamantar estrecha el vínculo madre e hijo.
- La lactancia provee la seguridad emocional para el inicio de vida que necesita todo ser humano.
- Escuche y perdone.

6

PROYECTO DE VIDA

"Buscando un propósito"

- La lactancia materna salva vidas en recién nacido y lactante.

