

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

- La leche materna contiene nutrientes necesarios para el desarrollo del niño, además le provee defensas contra las principales enfermedades: diarrea, neumonía y alergias.
- Ayuda a mejorar el desarrollo de la función del cerebro.
- La leche materna es un alimento ecológico que favorece la conservación del medio ambiente.
- Los niños amamantados tienen menor riesgo de obesidad en su vida adulta.

Para las madres:

- Resulta beneficiosa disminuyendo el riesgo de diabetes, depresión, cáncer de mama y ovario.
- Proporciona además un método para el control de peso durante los primeros seis meses postparto.



PRIMEROS DÍAS



Los 3 primeros días, la leche será espesa y en poca cantidad, esta es llamada **calostro**. A partir del 4to la producción de leche aumenta y esto puede causar congestión en los senos, mastitis o abscesos, por esta razón, es importante que amamante al bebé.

La lactancia materna debe ser a libre demanda, es decir, el bebé decide cuándo y cuánto comer. Asegúrese de que consuma la cantidad total de la leche de un solo lado hasta vaciar el seno, ya que la leche del final, rica en proteínas y grasas, va a proporcionar sensación de saciedad al recién nacido, logrando períodos de sueño prolongados. Al quedar el pecho vacío, se vuelve a llenar más rápido y con más leche, lo cual es importante para aumentar la producción.

IMPORTANTE

- Evite dar infusiones o aguas aromáticas al bebé: manzanilla, canela, comino, tintura de frijoles o grasa del chicharrón.
- Es muy importante el descanso de la madre, periodos de sueño durante el día que le permitan recargar energía para los periodos de lactancia en la noche.
- La alimentación e hidratación de la madre contribuyen a la calidad de la leche que produce.

