



Lactancia materna

PARA UN MUNDO MÁS SALUDABLE



Recuerda que: La lactancia debe iniciarse dentro de la hora siguiente al nacimiento y ser exclusiva hasta los 6 meses de edad. Continuar con ella hasta los 2 años o más, en conjunto con la alimentación complementaria.

El corte tardío del cordón umbilical garantiza una mayor reserva de hierro en el bebé



La Leche materna proporciona todos los nutrientes necesarios para el bebé.

Los niños amamantados previenen riesgo de maloclusión dental y muestran mejores resultados en pruebas de inteligencia.



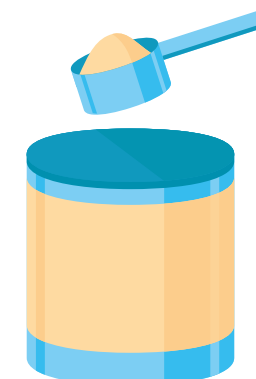
Salva vidas, potencia el sistema inmune.



Para el bebé: reduce riesgo de desnutrición, enfermedades crónicas, intolerancia a la leche, anemia e infecciones y refuerza el vínculo afectivo con la madre.



Para la madre: favorece la recuperación fisiológica postparto, disminución de peso, reduce riesgo de osteoporosis, cáncer de ovario y mama.



Riesgos de dar fórmulas:

Disminuyen el deseo del bebé de amamantar y la producción de leche. Mayor riesgo de infecciones y exceso de peso.

NOTA: No existen motivos para evitar la lactancia materna ni interrumpirla en presencia de la COVID-19. Es importante mantener las medidas de higiene.

Claves para una lactancia materna exitosa

Antes de dar inicio a la lactancia materna es importante tener en cuenta lo siguiente:



- Dentro de la primera hora de vida, la o él recién nacido reconocen el aroma de su madre y se arrastra hacia su pecho dando inicio a la lactancia materna



- Prepara física y psicológicamente a la gestante y padre o familiar cercano para la lactancia.



- El contacto piel a piel debe darse inmediatamente después del parto.



- El padre o familiar cercano brinda apoyo físico y emocionalmente a la madre y su bebé en la práctica de lactancia materna.



- La lactancia materna debe ser exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Luego, complementar con alimentos ricos en hierro de origen animal hasta los dos años o más.

▶▶▶▶▶ **RECUERDA: UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA Y BALANCEADA ES ESENCIAL PARA LA NUTRICIÓN DE LA MADRE Y DEL BEBÉ** ◀◀◀◀◀

▶▶▶▶▶ **FUENTE:** - Guía técnica para la consejería en la lactancia materna (2017). Ministerio de Salud.
- La leche materna ayuda a protegernos contra la anemia (2018). Ministerio de Salud