

BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

“Los beneficios de la **Lactancia Materna** ayudan a mantener al **Bebé** sano en los primeros días de vida y sus beneficios duran hasta bien entrada la edad adulta”.

“Se recomienda la **Lactancia Materna Exclusiva** hasta los primeros seis meses de vida, introduciendo a alimentación complementaria junto con la **Lactancia Materna** hasta los 2 años, o hasta que madre e hijo/a lo deseen.”

¡Contiene todos los nutrientes necesarios para tu **Bebé**!

¿Qué es el CALOSTRO?

Es la leche de los 3-4 primeros días, que va de un color transparente hasta amarillo y espeso. Constituye la primera vacuna del **Bebé**, y es muy rica en defensas.

Tiene efectos laxantes y ayuda al **Bebé** a evacuar el meconio, previniendo la ictericia (piel amarilla).

**HASTA LOS 6 MESES SOLO
LECHE MATERNA**

VISUALICE ESTE VÍDEO

Le recomendamos que visualice este vídeo realizado por enfermeras del Hospital Materno-Infantil de Málaga.



Cada Gota de tu Leche, da Vida.

Si tiene sueño... Si quiere mimos...

Si tiene hambre... Si está malito...

Si pone caras raras... Si está triste...

Si acaba de despertar... Si hace pucheros...

Si está intranquilo... Si está contento...



HOSPITAL MATERNO-INFANTIL DE MÁLAGA

Avenida Arroyo de los Ángeles s/n 29011

Málaga. Teléfono: 951290000

<http://www.hospitalregionaldemalaga.es/>



CENTROS
COMPROMETIDOS
CON LA
EXCELENCIA
EN CUIDADOS®



Fomento de la Lactancia Materna

**LA LECHE MATERNA,
ES EL MEJOR
ALIMENTO
PARA TU BEBÉ**



BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

SE FAVORECE EL VÍNCULO MADRE-BEBÉ

MEJOR RECUPERACIÓN MATERNA

LA LECHE MATERNA TIENE TODOS LOS NUTRIENTES

MEJOR DIGESTIÓN DEL BEBÉ

RELAJA AL BEBÉ

AUMENTA EL DESARROLLO INTELECTUAL

EN LA EDAD ADULTA PREVIENE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

RECOMENDACIONES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

- **ENTORNO TRANQUILO:** reduce las visitas.
- **INICIA LA LACTANCIA MATERNA** en partos (lo antes posible).
- **NÚMERO DE TOMAS:** de 8 A 12 cada 24 Horas (a demanda).
- **SIN HORARIOS:** el **Bebé** nos indicará la duración de la toma y cuando será la próxima. Estar atentos por si hay que despertarlo.
- **POSTURA:** cómoda para **Ti** y el **Bebé**.
- **VACIAMIENTO DEL PECHO:** primero vacía un pecho completo hasta que quede satisfecho. Si quieres más, ofrécele el otro pecho.
- **COGE A TU BEBÉ:** no solo durante la Lactancia, el **Bebé** necesita de **Ti**.
- **SIN DOLOR:** dar el pecho no produce dolor, en caso de que tengas molestias, informa a tu enfermera o matrona.
- **APOYO:** necesitas apoyo de tu pareja, familiares y amigo.

POSICIONES DE LA CABEZA A EVITAR



Capacidad del estómago del Bebé

DÍA 1



Tamaño de una cereza

5-7 ml

DÍA 3



Tamaño de una nuez

22-27 ml

1 sem



Tamaño de un durazno

45-60 ml

1 mes



Tamaño de un huevo

80-150 ml

BUEN AGARRE



SEÑALES DE HAMBRE

Gira la cabeza buscando.
Se chupa las manos.
Se agita.

¡NO ESPERES A QUE LLORE!

