

**Aprende todo sobre
lactancia materna
con :**

HOSPITAL
SIENA
¡Porque Amamos la Vida!



Lactancia Materna

En Hospital Siena, sabemos que la lactancia materna es la mejor alimentación inicial para los bebés y apoyamos la recomendación de la organización mundial de la salud de lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

Entonces, ¿Cuáles son los beneficios de la Lactancia Materna?

La leche materna es el alimento ideal para tu bebé, ya que **aporta toda la energía y los nutrientes que necesita**. Existen diferentes estudios científicos que demuestran los siguientes beneficios: .

- ♥ **Disminuye el riesgo de muerte de cuna.**
- ♥ **Mejora la protección inmunológica.**
- ♥ **No sufren de estreñimiento, cólico ni sobrecarga renal.**
- ♥ **Tiene una maduración digestiva progresiva.**

- ♥ **Tiene menor riesgo de diarreas, infecciones respiratorias, meningitis, septicemia, infecciones urinarias, otitis y alergias.**
- ♥ **Presentan menor incidencia de caries.**
- ♥ **Protección de enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares, colitis ulcerosa, Crohn, celíaca, asma, leucemia, linfoma.**
- ♥ **Protección ante obesidad.**
- ♥ **Mayor desarrollo cognitivo, sensoriales y afectivos.**

Beneficios para la madre

- ♥ **Adecuada recuperación de elasticidad y firmeza de los pechos.**
- ♥ **Tienen menor posibilidad de volver a embarazarse, lo cual en algunos casos implica un gran ahorro económico.**
- ♥ **Pérdida más rápida de peso posparto.**
- ♥ **Menor riesgo de cáncer de mama y ovario.**
- ♥ **Reduce el riesgo de hemorragia posparto.**
- ♥ **Retracción de útero más rápida.**



¿Cuáles son los signos de buena posición?

- ♥ La cabeza y el cuerpo del bebé están en línea recta, ascendente, su cara frente al pecho, oreja al hombro y cadera del recién nacido deben formar una línea recta.
- ♥ La cara del bebé mira hacia el pecho.
- ♥ La madre mantiene el cuerpo del bebé cerca de ella.
- ♥ Si el bebé es un recién nacido, la madre lo envuelve en un abrazo. No lo sujeta solamente de la nuca y los hombros.
- ♥ Hombros de la madre relajados.
- ♥ La espalda de la madre debe tener un apoyo.

¿Cómo puedo saber si mi bebé hace buena succión?

- ♥ La lengua del recién nacido está debajo de la areola del pezón.
- ♥ Se observa un movimiento de presión en su pequeña mandíbula.
- ♥ Las mejillas no se hunden, sino que se ven redondas y llenas.

Si observas lo contrario, no te preocupes, solo vuelve a colocar correctamente la cabecita de tu bebé

¿Estoy tomando medicamentos, qué hago?

Cuando una madre se encuentra enferma y *toma medicamento "común" (no controlado) no es necesario suspender la lactancia*. Pero si es importante infórmate con tu médico y/o pediatra experto en lactancia. .

¿Cuántas veces debo lactar a mi bebé?

La lactancia materna es a libre demanda, es decir, lo que el bebé pida, recuerda que si tu bebé orina y hace popo de manera regular son signos de que está comiendo adecuadamente.

¿Para este caso, algunos consejos esenciales son:

- ♥ **Confianza, calma y paciencia.**
- ♥ **No ofrecer** chupones o mamilas para evitar la confusión del recién nacido.
- ♥ **Evitar el uso de fórmulas** y otros tipos de alimentos y/o bebidas diferentes a la leche materna.



- ♥ **Preferir un alojamiento** conjunto de la madre y el recién nacido.
- ♥ **El dolor no es normal en la lactancia**, una buena técnica ayudará a evitar esto.
- ♥ **Fomentar** el contacto con la piel
- ♥ **Estimular los senos con un masaje correcto** ayudará a facilitar la salida de leche.

¿Para que son los Bancos de Leche Materna?

RAZONES PARA TENER UN BANCO DE LECHE

- 🍼 **Madres separadas de sus hijos por enfermedad, trabajo o escuela.**
- 🍼 **Bebés con dificultades de succión.**
- 🍼 **Bebés con necesidades especiales.**
- 🍼 **Participación activa de la familia en la alimentación del bebé.**



Temperatura de almacenamiento

Temperatura de Almacenamiento			
	Ambiente 27°C y 32°C	Refrigerador 4°C	Congelador -20°C
Tiempo de Almacenamiento	3-4 horas	48-72 horas	3 meses

Si te has quedado con dudas o quieres apoyarte de un especialista, comunícate con la Nutrióloga, Gabriela Villalobos, enviando un whatsapp al 477 115 6962 o un correo nutri.g.villalobos@gmail.com



Hospital Siena, ¡Porque amamos la vida!
Blvd. Campestre #304, Col. Jardines del Moral.
León, 37160, Guanajuato.