

¡Gracias! Celeste y Mateo



El bebé como la mamá deben estar cómodos. De lo contrario, malas posturas pueden provocar insuficiente extracción de leche, así como dolores en la madre. Lo cual puede ser una complicación para una lactancia feliz.

Importante: en la posición acostada, la mamá debe estar despierta y alerta, para evitar caída del bebé u obstrucciones con la leche materna.

DIRECCION GENERAL DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACION SALUDABLE- MSP- SALTA

Belgrano 1349 1er. Piso
4400 SALTA

Contacto

Telf.: 0387-4370127/28 Fax: 0387-4320695

Página:
secretariadenutricionsalta.gov.ar
Facebook: Dirección Provincial de
Nutrición y Alimentación Saludable-
MSP-Salta
Twitter: @SNyAS3



Si tienes dolor al amamantar o dudas sobre tu lactancia: BUSCA AYUDA.

Recuerda: DAR DE MAMAR NO DEBE DOLER.



GOBIERNO DE
SALTA

**Dirección
Provincial de
Nutrición y**

Alimentación Saludable.

Lactancia Materna

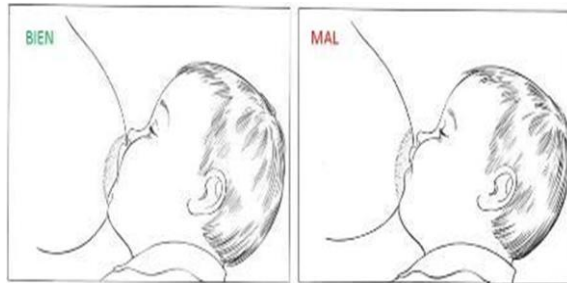
¿QUÉ DEBE SABER LA MAMÁ PARA UNA BUENA LACTANCIA MATERNA?



LA LACTANCIA MATERNA NO ES SOLO UN ACTO DE ALIMENTACIÓN PARA EL NIÑO, SINO QUE ES LA ETAPA DONDE MAS CERCA SE ENCUENTRAN MADRE E HIJO, EL BEBÉ ENCUENTRA CALOR, ARRULLO, TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD.

iii Eres la mejor madre que tu bebé pudo tener!!!

ES MUY IMPORTANTE QUE EL BEBÉ ESTE BIEN PRENDIDO AL PECHO



Esto nos garantiza que al succionar toma leche y no hay riesgo de que lastime el pezón.

¿Que tenemos que lograr?:

+ Boca bien abierta.

+Labios del bebé hacia afuera "como pescadito".

+Areola total o casi totalmente cubierta con la boca del bebé, sobre todo en la parte inferior.

+Mentón y nariz del bebé en contacto con el pecho.

ENTRE LOS MUCHOS BENEFICIOS QUE LA LECHE MATERNA LE DA AL NIÑO, ESTÁN LAS DEFENSAS QUE LO PROTEGERAN DEL RIESGO DE CONTRAER ENFERMEDADES.

ALIMENTAR AL BEBE A LIBRE DEMANDA. ¿QUE QUIERE DECIR?

Como el bebé no habla se comunica a través de señales que debemos conocer:

- **Señales de hambre:** momento justo para alimentarlo. Las hace despierto y dormido.

Él bebe se mueve, como si estuviera inquieto.

Mueve la boca, queriendo succionar el pecho.

Gira la cabeza de un lado al otro buscando el pecho.

Tiene las manitos o puños cerrados.

Se chupa la mano o lo que tenga cerca de la boca.

-**Señales de Sacidad:** momento en que el bebé está satisfecho y no quiere más leche.

El bebé suelta el pecho solo y si le vuelven a ofrecer lo rechaza cerrando la boca o tirando la cabeza para atrás.

Se duerme profundamente y relajado.

Tiene las manos abiertas

CAMBIAR DE POSICIONES PARA AMAMANTAR AYUDARÁ A:

- una mayor extracción de leche por parte del bebé,
- que no queden sectores del pecho con leche estancada.
- que el bebé tome toda lo que necesita.
- evitar dolores en los pechos por leche no extraída
- evitar otras complicaciones, como Ingurgitación, Congestión, Mastitis, etc.



Posición invertida



Posición acostada



Tradicional



Tradicional cruzada