

Si tenés dudas, consultá con tu médico, centro de lactancia o grupo de apoyo.



Facebook
Lactancia Materna Mendoza Argentina



LACTANCIA MATERNA

el mejor comienzo

La leche materna es lo mejor para el bebé y no es posible igualarla. Es el alimento más completo y de mayor calidad.

LA LECHE MATERNA

- Está siempre disponible, a temperatura ideal, libre de contaminantes.
- Aporta los anticuerpos necesarios en los primeros años de vida para prevenir enfermedades. Es la primera vacuna.
- El estrecho contacto físico entre la mamá y el bebé ayuda a fortalecer el vínculo.

1

Durante el embarazo

Hablá con el equipo de salud sobre la lactancia: deseos, temores, dudas. Preparate curtiendo los pezones solo con la exposición al aire, leche materna -cuando haya-, agua y sol (ALAS).



2

La prendida

Los pezones planos o invertidos no impiden dar de mamar, ya que la boca del bebé se toma de la areola y NO del pezón. Una buena prendida disminuye el dolor y evita las grietas.



3

Al amamantar

Encontrá una posición cómoda, con espalda y brazos apoyados. El bebé, bien pegado y enfrente al cuerpo de la mamá (panza con panza). La cabeza y el cuerpo tienen que estar alineados. Debe mirar al pecho, con la nariz frente al pezón y la boca bien abierta, con el labio inferior hacia afuera.



4

Para sacarte leche

Lavate las manos y masajéa en forma circular desde la base de la mama hacia el pezón. Podés colocar paños tibios para ayudar a que baje la leche. Ubicá el dedo índice y el pulgar a ambos lados de la areola, detrás del pezón.



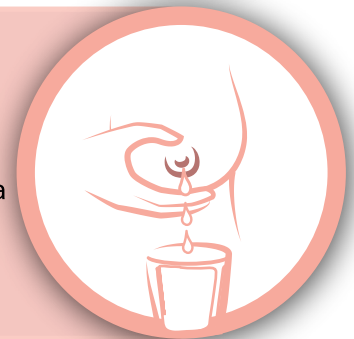
5

Presioná la parte superior sobre el borde de la areola, moviendo el pulgar como si marcara la huella digital. Continúa presionando y soltando alrededor de todo el pecho para asegurar que se estimulan todas las zonas.



6

Colocá un recipiente limpio cerca del pecho para recoger la leche. Para extraerte leche, tené en cuenta los momentos de mayor producción, después de cada mamada y en la noche. Aunque puede ser en cualquier momento. Imitá con la mano el masaje que hace el bebé.



7

Esta habilidad lleva un tiempo de aprendizaje y al principio solo saldrán algunas gotas. Si tenés dudas o querés más información, consultá con tu médico, centro de lactancia o grupo de apoyo.