

¿Cómo reconocer cuando tu bebé tiene hambre?

Señales tempranas: "Tengo hambre"

- Inquieto.
- Abre la boca.
- Mueve la cabeza, busca el pecho.

Señales intermedias: "Tengo mucha hambre"

- Se estira.
- Incrementa su movimiento.
- Se lleva la mano a la boca.

Señales tardías: "Cálmame y después aliméntame"

- Llora.
- Movimientos agitados.
- Se pone rojo.



La leche materna es el alimento ideal para el bebé, aporta nutrientes, fortalece su sistema inmunológico y crea un importante vínculo emocional madre-hija(o).

MAYOR INFORMACIÓN:

Coordinación de Lactancia Materna
Juan Aldama norte núm. 114,
primer piso, C. P. 50000, col. Centro,
Toluca, Estado de México.

Teléfono: 722 214 75 53.

Correo electrónico: lacmaedomex@gmail.com



Escanea el código y conoce más temas
sobre lactancia materna.




CE:217/C/012/22

LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los bebés los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.


Beneficios de la lactancia materna


Para la madre:

 Reduce el peso aumentado durante el embarazo.

 Fortalece el vínculo afectivo con el bebé.

 Reduce el riesgo de depresión post-parto.

 Aumenta la autoconfianza.

 Disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.


 No tiene costo.



Para el bebé:


 Fortalece el vínculo afectivo con la madre.

 Aporta los nutrientes para su desarrollo.

 Se digiere con facilidad.

 Fortalece el sistema inmunológico.

 Evita cólicos y estreñimiento.

 Disminuye el riesgo de padecer obesidad.



Lactancia materna a libre demanda

- La alimentación es guiada por el bebé.
- No hay horarios ni tiempos.
- Para mantener y aumentar la producción se recomienda amamantar o extraer manualmente la leche de 8 a 12 veces al día.



Importancia de la lactancia materna exclusiva

No dar alimentos ni bebidas (agua, té o jugo) al bebé antes de los seis meses de vida.

La lactancia materna continua siendo importante después de los 6 meses, ya que proporciona los nutrientes necesarios que necesita el bebé y puede continuar hasta los dos años o más.

La lactancia materna exclusiva disminuye el riesgo de padecer enfermedades respiratorias, gastrointestinales y alergias.

Riesgos de la alimentación con fórmulas

A corto plazo:

- Difícil digestión.
- Mayor riesgo de infecciones respiratorias.
- Mayor riesgo de infecciones gastrointestinales.
- Alergias y asma.

A largo plazo:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Deformidad dental.
- Enfermedades renales.