


La Lactancia materna es el mejor alimento que puedes darle a tu hijo

Reglas de Lactancia	 <p>La leche materna es la mejor fuente de nutrición durante los primeros seis meses de vida</p> <p>ADAM.</p>
Beneficios de la madre	
Propiedades de la leche	
Beneficios del Bebé	
Comienzo	
O.M.S.	

Reglas de lactancia

La asociación Extremeña de matronas, recomienda lactancia materna al menos los seis primeros meses de vida

Reglas para conseguir una exitosa lactancia:

- 1.- No dar agua, ni infusiones hasta no estar instaurada la lactancia materna.
- 2.-Hacer lo mismo con chupetes, hasta no estar instaurada la lactancia materna.
- 3.-Poner al pecho inmediatamente después del parto (en cuanto se pueda) Es un derecho de la madre y el hijo)
- 4.-Dar de mamar en los primeros días a demanda.
- 5.-Colocar al bebe frente al pecho
- 6.-Que tome todo el pezón en su boca.
- 7.-Parte de la areola tiene que estar introducida en su boca
- 8.-No utilizar tetinas.
- 9.-No utilizar leche de fórmulas
- 10.- Madre y bebe deben estar cómodos y sin prisas



Beneficios para la madre.-

Es mas económico.

Facilita la unión madre-hijo.

Eleva la autoestima de la madre.

Disminuye la tristeza y/o depresión postparto.

Facilita la recuperación mas fisiológica del tamaño mamario.

Involución uterina mas rápida, con motivo de la PRL

Recuperación hemática por ausencia de menstruación.

Eliminación mas rápida de los depósitos grasos, por aumento del gasto de calorías, en la producción de leche.

Menor riesgo de fractura de fémur en la mujer, anciana.

Menor riesgo de cáncer de mama, en la premenopausia.

Disminuye el riesgo de cáncer de ovario.

Ahorro de tiempo en preparar biberones.

Propiedades de la leche

1. Nutricionalmente superior a cualquier otra alternativa.
2. Exclusiva adaptación para el bebé
3. Siempre a temperatura ideal.
4. No tiene fecha de caducidad.
5. Siempre lista para tomar.
6. Bacteriológicamente segura.
7. Proporciona gran inmunidad ante enfermedades víricas y bacterianas.
8. Disminuye:
 - El riesgo de meningitis.
 - Infecciones intestinales (diarreas).
 - Infecciones de las vías urinarias.
 - Neumonías.
 - Infecciones de vías respiratorias altas (otitis, amigdalitis etc.)
 - Bronquitis.
 - Reduce la frecuencia de enterocolitis necrotizante.

Beneficios para el bebé.-

- Mejora la evolución de los bebés pre-termino (prematuros)
- Disminuye la incidencia de muerte súbita del lactante.
- Reduce o previene el riesgo de padecer alergias, cuando existe una predisposición genética.
- Estimula el desarrollo inmunológico del lactante.

- Aumenta la respuesta inmunitaria de las vacunas.
- Disminuye el riesgo de diabetes insulino dependiente en la juventud.
- Hay autores que apuntan a un coeficiente intelectual más alto.
- Un crecimiento más armonioso.
- Disminución de la obesidad de adultos.

Comienzo

- Debe procurarse poner al bebé lo antes posible al pecho.
- Sin que haya aún subida de leche.
- Tomará los calostros, sustancia de gran valor energético, de propiedades depurativa y auto protectora para la mucosa gástrica del bebe.
- En las siguientes 2 horas a ser posible.
- No se estará pendiente del reloj, se pondrá el bebe en el pecho cada hora y media o dos horas..para que el extraiga los calostros.
- Hay que tener en cuenta que a las dos horas aproximadamente de nacer el bebé pasará por un estado de relax que puede llegar a durar de 24 horas a 48 horas, donde permanecerá dormido.
- Hay que colocarlo incluso dormido al pecho.
- En la primera semana, el bebe no tendrá un horario establecido para comer. A veces cada hora..a veces cada tres. No desesperarse hasta que el mismo se nivele en sus tomas.

Organización Mundial de la Salud (O.M.S.)

Mtr: Mariola López Cossi
webmaster@aexmatronas.org