

LA LACTANCIA ES LA FORMA MÁS NATURAL Y ACCESIBLE DE CONTRIBUIR A LA SALUD Y SUPERVIVENCIA DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS PORQUE LA LECHE MATERNA:

- Tiene anticuerpos que protegen de infecciones y alergias
- Es de fácil digestión por lo que disminuye los cólicos en el bebe
- Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación
- Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento
- Es rica en vitamina "A" y factor de crecimiento que reduce la severidad de algunas infecciones como sarampión y diarreas



- Reduce de 1.5 a 5 veces el riesgo de muerte súbita
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental y emocional a futuro



DISMINUYE EL RIESGO DE ENFERMEDADES COMO:

- Otitis media aguda
- Dermatitis atópica
- Infecciones gastrointestinales
- Asma y alergias
- Infecciones de vías respiratorias

Y PREVIENE ENFERMEDADES A FUTURO

- Sobrepeso y obesidad
- Enfermedades cardiovasculares (regula la presión arterial)
- Diabetes tipo 1 y tipo 2
- Leucemia
- Hipercolesterolemia (colesterol alto)

PARA LOS BEBES LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO DE FORMA EXCLUSIVA DURANTE LOS SEIS PRIMEROS MESES DE EDAD, Y COMBINADA CON OTROS ALIMENTOS, HASTA LOS DOS AÑOS O MAS

LACTANCIA MATERNA

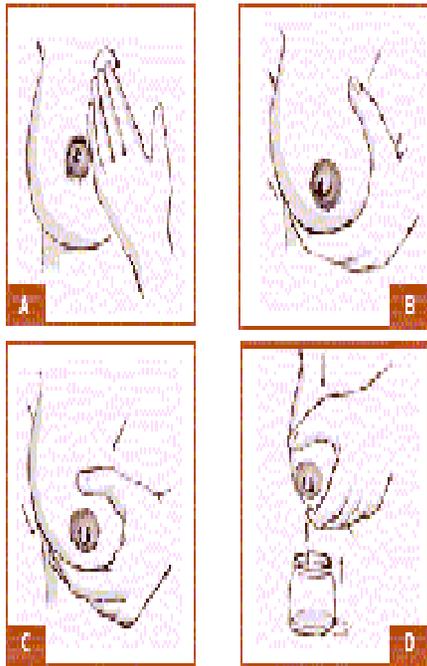
LA LACTANCA MATERNA ES ALGO QUE VA MAS ALLÁ, DE UN NUTRIENTE, ES CALOR, ES AMOR, ES MADRE, ES SOBRETUDO "VINCULO"



¿COMO SE FORMA ESTE VINCULO?

Desde que el bebe está en el vientre, la madre empieza a relacionarse con él o ella, siente sus movimientos, sus pataditas, le habla y comienza a pensar y crearse imágenes sobre él o ella , posteriormente cuando él bebe nace, la madre tendrá la necesidad de tenerlo en sus brazos, de contemplarlo, acariciarlo, alimentarlo, mecerlo y protegerlo

PASOS PARA EXTRAER LA LECHE MATERNA



- A) Masajea, frota y sacude
- B) Comprime
- C) Extracción correcta
- D) Almacenamiento



El almacenamiento debe ser en refrigerador



Puede estar en refrigeración hasta 24 horas



Etiquétalas para no perder la secuencia

Recomendaciones para apoyar la lactancia materna en la escuela o centro de trabajo y es importante que cada una de ellas se desarrolle en paralelo a fin de construir un entorno amigable para esta.



- 1) Realizar un compromiso formal
- 2) Desarrollar e implementar políticas para prevenir la discriminación a madres en periodo de lactancia
- 3) Sensibilizar al personal
- 4) Capacitar sobre la lactancia materna
- 5) Establecer una red de voluntariado para apoyar a las mujeres que están lactando
- 6) Implementar una sala de lactancia para madres trabajadoras y en edad escolar
- 7) Facilitar opciones a las madres