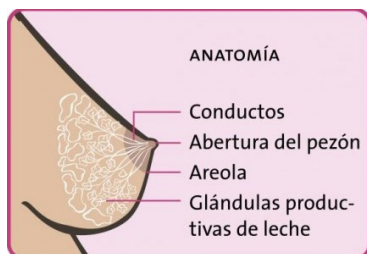


Lactancia Materna Exitosa...

Para una **lactancia materna exitosa**, la recomendación es dar a **Libre Demanda**, esto es dar cuándo y cuánto quiere el niño(a). En los primeros días de vida, ofrécele el pecho, debes darle de tomar entre 8 a 12 mamadas diarias (durante el día y la noche) y no dejes pasar más de tres horas entre tomas. No es bueno establecer horarios entre tomas (por ej.: "10 minutos de cada pecho").



Con la lactancia tienes una oportunidad privilegiada para demostrarle a tu guagua que la quieres y que estás ahí para cuidarla y protegerla, además de entregarle todo el contenido nutricional que necesita..

Durante la lactancia tu guagua se siente querida y está aprendiendo a confiar en las demás personas. Es, además, una efectiva manera de darle consuelo y de estimular su desarrollo.

Cuando amamantes, busca hacerlo tranquilamente, en un lugar tibio y agradable. **Mira a tu guagua a los ojos mientras la amamantas, ya que puede ser un momento de profunda comunicación entre ustedes.**

Cuando estás amamantando a tu guagua, ella te mira y reconoce tu voz, sabe que eres esa persona especial que está disponible para ella, y suele calmarse cuando la tomas en brazos.

Ofrece el pecho tempranamente. El llanto es una señal tardía de

hambre y si tu guagua está alterada puede ser más difícil consolar la lactancia para ambas.

Algunas señales de hambre son:

- Despertar
- Mover la boca
- Buscar pecho con la cabeza
- Chupar sus mano
- **El llanto es una señal tardía de hambre**



SUGERENCIAS IMPORTANTES...

Recuerda que la organización mundial de la salud recomienda dar **lactancia materna exclusiva** (sin juguitos o agüitas) hasta los 6 meses, y de manera **complementaria** con otros alimentos hasta los 2 años y más, como la forma más saludable y nutritiva de alimentar a tu guagua.

INICIA LA LACTANCIA TEMPRANAMENTE

Luego del parto, la madre, el recién nacido/a y el padre están en un momento de máxima sensibilidad para que se activen las conductas naturales de vinculación, aumentando la producción de prolactina y oxitocina, y favoreciendo así la secreción láctea. Es por ello que cuanto antes se inicie la lactancia, mayores son las posibilidades de éxito, por ello, si es posible, hazlo inmediatamente después del parto, dentro de la primera hora de vida, además se recomienda que madre e hijo(a) permanezcan juntos día y noche.



Red Comunal CHCC Santa Bárbara

Municipalidad de Santa Bárbara

Dirección Comunal de Salud

Dirección Desarrollo Comunitario

Departamento de Educación

JUNJI

INTEGRA

COANIL

Hospital de la Familia y la Comunidad

Carabineros de Chile

Jardines Infantiles V.T.F.



¿Cómo saber si mi guagua está mamando bien?

- Se escucha un sonido al tragar.
- Moja al menos 6 pañales con orina clara al día.
- Tiene deposiciones amarillas y fluidas.
- La mujer produce leche constantemente.

La guagua aumenta de peso en forma adecuada. En las primeras semanas de vida, niños y niñas amamantados con LM exclusiva pueden bajar un poco de peso. Si esto equivale a un 7% hay que evaluar las razones junto al equipo médico.

¡Una buena postura de amamantamiento evita complicaciones como grietas o mastitis. Si sientes dolor, revisa tu postura y la de tu guagua!.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA...

NUTRICIÓN ÓPTIMA

Ningún alimento es mejor para el niño o niña que la leche materna. **Contiene todos los nutrientes** que la guagua requiere, está siempre lista y a la temperatura adecuada.

A medida que el niño o niña va creciendo, la leche materna **se va adecuando a sus necesidades.**

ENTREGA DEFENSAS

La leche materna protege a la guagua de enfermedades y mantiene en **óptimas condiciones el sistema inmunológico.**

El niño o niña alimentado con pecho rara vez tendrá enfermedades respiratorias, digestivas, otitis o alergias, o estas serán de menor intensidad.

Los niños y niñas alimentados con lactancia materna exclusiva tienen menor riesgo de desarrollar obesidad.

FAVORECE EL DESARROLLO INTELECTUAL

El niño o niña alimentado con leche materna es más activo, tiene **mejor desarrollo psicomotor** y una mayor capacidad de aprendizaje.

La experiencia de ser amamantado facilita generar **apego** temprano, **da confianza y seguridad**, entregando las fortalezas psicológicas para explorar y conocer el mundo.



FAVORECE LA CALCIFICACIÓN DE LOS DIENTES Y ESTIMULA UN BUEN DESARROLLO FACIAL.

MENOR COSTO

¡La leche materna es **gratis**!

ADEMÁS TIENE VENTAJAS PARA LA MAMÁ:

Te ayuda a recuperar el peso de antes de la gestación y te entrega esa **grata satisfacción** de alimentar a su guagua.