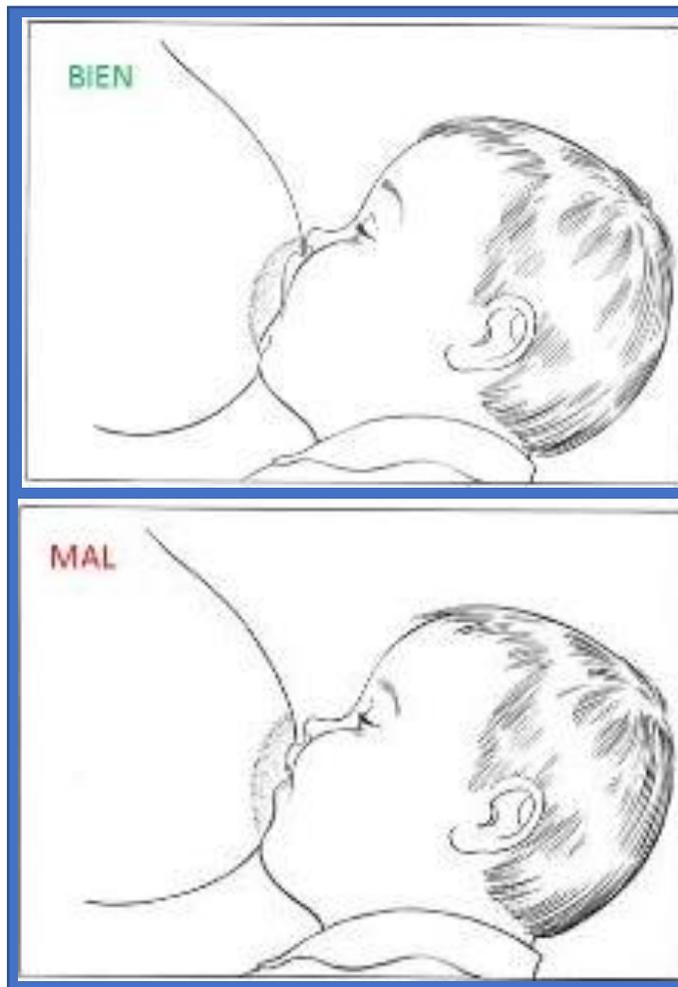


Cómo colocar el bebé al pecho paso a paso

1. La madre se sitúa en la postura elegida apoyando bien espalda y pies.
2. Se coloca al bebe perpendicular a la orientación del pezón.
3. Se enfoca nariz – pezón.
4. Antes de abrir la boca, sin necesidad de ladear, doblar o girar el cuello, el pezón ha de estar frente a la nariz del bebé.
5. Cuando abre la boca, acercar al bebé con rapidez y decisión al pecho.
6. El pezón ha de quedar apuntando al paladar del bebé.
7. Nunca el pecho ha de ir hacia el bebé, es el niño el que va hacia el pecho.
8. Es recomendable evitar el uso de ropa o mantas que aumenten la distancia del bebe al pecho



**HOSPITAL GENERAL DE MEXICO
DR EDUARDO LICEAGA**

Dirección de Educación y Capacitación en Salud

**Dra. Claudia Alejandra Saínos Ramírez
Lic. Mari José Márquez Martínez
MPSS Martínez Corona Jesús Alberto
MPSS Cruz Sánchez Jonatan Brandon**

 **HOSPITAL
GENERAL
de MÉXICO**



LACTANCIA MATERNA



La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

VENTAJAS PARA LA MADRE

- El vínculo emocional entre madre e hijo se intensifica.
- Se pierde el peso ganado durante el embarazo con una mayor facilidad.
- Ayuda a que el útero, que ha crecido tanto durante el embarazo, vuelva a su tamaño normal.
- Evita en mayor medida que la madre padezca anemia, depresión o hipertensión posparto.
- Retrasa la ovulación.
- Favorece una menor incidencia de cáncer de mama y ovarios.
- Protege contra la osteoporosis.



La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses

VENTAJAS PARA EL HIJO

- Tiene la composición ideal para el bebé y se adapta, variando la proporción de nutrientes, a medida que el niño crece; también cambia la proporción de nutrientes durante el día y es distinta al principio y al final de la toma.
- Es rica en hierro que se absorbe mejor que el de la leche artificial y su proporción de calcio/fósforo es más adecuada.
- El bebé la digiere muy bien, prácticamente sin problemas.
- Los bebés que toman pecho padecen menos estreñimiento.
- Protege al niño de infecciones (bronquitis, gastroenteritis, otitis, meningitis) porque la leche materna es rica en inmunoglobulinas
- Protege de la muerte súbita del lactante.

