

¿Cuándo, cómo y con qué debe alimentar a su bebé?

- Al nacer, y en cuanto le sea posible, alimente a su bebé solo con Leche Materna hasta los 6 meses.
- Después de los 6 meses, y hasta los 2 años de edad o más, le puede dar Leche Materna y otros alimentos indicados por el personal de salud para fortalecer su crecimiento y desarrollo.

Señales de hambre en su bebé

SEÑALES DE HAMBRE	
TEMPRANAS: "Tengo hambre"	Se agita, abre la boca, mueve la cabeza, busca el pecho.
INTERMEDIAS: "Tengo mucha hambre"	Se estira, mueve el cuerpo, se lleva la mano a la boca.
TARDÍAS: "Cálmame y después amamántame"	Movimientos agitados, llora, se irrita.
¿CÓMO CALMARLO(A)?	Acarícielo, háblele, abrácele, haga contacto piel a piel.

Señales de saciedad

- Está tranquilo(a) y relajado(a).
- No acepta el pecho otra vez.
- Suelta solo(a) el pecho.
- Se duerme.

Ventajas de la alimentación con Leche Materna

- Es el alimento más completo y único en los primeros 6 meses de vida.
- Es de fácil digestión y no produce alergias.
- Mejora el desarrollo de su bebé.
- Es higiénica, está siempre lista y a la temperatura adecuada.

- Le proporciona las proteínas y vitaminas necesarias para su crecimiento.
- Le transmite defensas contra gripa, diarreas, asma, leucemia, diabetes y obesidad.
- Le da amor, confianza y seguridad.
- Disminuye el sangrado de la madre después del nacimiento.
- Recupera su peso previo al embarazo.
- Tiene menos riesgo de anemia, depresión posparto, osteoporosis, cáncer de mama y ovario.

Riesgos de alimentar con fórmula, biberón o chupón

- Causa estreñimiento y cólicos.
- Causa síndrome de confusión en su bebé y desalienta la Lactancia Materna.
- Causa malformación de sus dientes.
- Mayor riesgo de que su bebé padezca obesidad, diabetes mellitus o presión arterial alta en etapas posteriores.
- Mayor gasto familiar.

Evite darle biberones, chupones y/o mordederas.

El uso de fórmula solo será por indicación médica.

Si tiene alguna duda sobre la Lactancia, acuda al Grupo de Apoyo de esta Unidad Médica.

No tire este folleto, regáleselo a otra persona que lo necesite. Cuidemos el medio ambiente.

www.imss.gob.mx

LACTANCIA MATERNA



Por la salud de la niñez, el **IMSS** apoya, promueve y protege la **alimentación con Leche Materna.**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Contacto piel a piel

Después de que nazca su bebé, si se encuentran bien, el personal médico le colocará desnudo(a) sobre su pecho y les cubrirá con una manta.

Esto permite el inicio de una buena lactancia, que debe ser durante la primera hora después del nacimiento, lo cual le ayuda a la madre a que baje más rápido la leche.

Importancia del contacto piel a piel

- Se crea y fortalece el lazo afectivo entre la mamá y su bebé.
- Favorece la bajada de la leche.
- Mantiene la temperatura que requiere su bebé.
- Regula la frecuencia del corazón y de la respiración de la o el bebé.
- Les da tranquilidad.

Durante la hospitalización

Si usted y su bebé se encuentran bien, podrán estar juntos(as) las 24 horas del día hasta la salida del hospital (**alojamiento conjunto**) para:

- Conocerse más rápido.
- Tener una relación más cercana.
- Identificar cuando su bebé tenga hambre.
- Amamantar a su bebé en el momento que lo pida y las veces que quiera (**a libre demanda**)
- Favorecer mayor producción de leche.
- Evitar que su bebé se estriña.
- Tener la tranquilidad de que esté con usted todo el tiempo.

Extracción manual de Leche Materna

Previo a la extracción, recuerde:

- Tener un lugar cómodo y limpio, sin olores fuertes.
- Tener un frasco de cristal limpio con tapa de rosca de plástico, etiquetas y pluma para identificarlo.
- Tomar baño diario, no aplicar desodorante, perfume o crema.
- Peinar y recoger el cabello; cepillar cejas y pestañas.
- Mantener las manos con uñas cortas, sin esmalte; evitar uñas postizas.
- Realizar lavado de manos.
- Retirar pelusas de sus pezones.

Técnica de la extracción

Piense en su bebé y relájese.



1. Sin lastimar, inicie con sus dedos un masaje suave, de forma circular siguiendo las manecillas del reloj, de arriba de su pecho hacia la areola sin llegar a tocarla.



2. Tome su pecho con la mano en forma de "C", colocando el dedo pulgar a una distancia de 3 a 4 centímetros desde la base del pezón y con los dedos restantes sostenga la base de la mama; lleve su seno hacia atrás y con apoyo de sus dedos pulgar e índice apriete gentilmente de manera rítmica de atrás hacia adelante, sin deslizar los dedos, hasta vaciar el pecho.



3. Deposite su leche extraída en el frasco; llenar hasta 2/3 partes como máximo, lo que permitirá que se conserve de forma segura.



4. Repita los pasos anteriores en cada pecho y, finalmente, tape y etiquete el frasco con nombre, fecha y hora en cada extracción.

Técnica de amamantamiento

Para evitar grietas en sus pezones, es necesaria una buena técnica de amamantamiento:

1. Posición:

Debe estar tranquila y relajada, en una posición cómoda, sentada con la espalda derecha, bien recargada y colocar la cabeza de su bebé en el ángulo interno de su codo y con su brazo sostener su espalda para brindarle estabilidad y seguridad (manteniendo una línea recta entre la oreja, hombro y cadera de su bebé); llevarle hacia usted y, con su mano libre en forma de "C", ofrezca su seno para lograr un buen agarre. Evite envolverle como "taquito".

2. Buen agarre:

- Boca de su bebé bien abierta.
- Labios hacia afuera (boca de pescado).
- Barbilla de su bebé tocando su pecho.
- Introducir el pezón y parte de la areola en la boca de su bebé (3 a 4 centímetros de su pecho).
- Areola más visible en la parte superior.

3. Buena succión:

- Mejillas de su bebé llenas.
- Succión lenta.
- Se escucha el sonido al paso de la leche.
- Bebé tranquilo(a) y relajado(a).

