

LACTANCIA MATERNA



Viviana Amaya R:
Nutricionista-Dietista
Octubre de 2019

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños y niñas menores de 1 año los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables en esta primera etapa.

Mitos y Realidades

¿Cómo es lactancia materna exclusiva?

Es dar al bebé solamente leche materna sin ningún otro líquido o sólido, ni siquiera agua.

¿Cuánto tiempo se debe proporcionar leche materna exclusiva?

Se debe proporcionar durante los primeros seis meses de vida, esto garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo de todos los niños y niñas.

¿Hay que poner horarios de amamantar?

No es necesario establecer un horario para amamantar. En los primeros 6 meses debe ser a libre demanda porque el bebé tiene hambre o la madre siente sus senos llenos o gotean.

¿Los amamantados necesitan tomar agua?

No es necesario, si el bebé es menor de 6 meses y está recibiendo leche materna en forma exclusiva, no necesita nada más, ni agua, ni jugos, ni caldos, ni infusiones.

CONSEJOS A TENER EN CUENTA:

- Colocar el bebé de manera que todo el cuerpo esté volteado hacia el cuerpo de la madre.
- Tocar el labio superior o la mejilla del bebé con el pezón, para estimular el reflejo que le hace buscar el pezón con la boca.
- La boca del bebé debe cubrir el pezón y toda la areola.
- Colocar al bebé en una posición que no le dejen los brazos y espalda adoloridos a la madre ni al bebé.

