



*Nombre del Alumno: ESTEBAN CONTRERAS HUERTA*

*Nombre del tema: SUPER NOTA*

*Parcial: I PARCIAL*

*Nombre de la Materia: ENFERMERIA DEL NIÑO ADOLESCENTE.*

*Nombre del profesor: BEATRIZ GORDILLO.*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA.*

*Cuatrimestre: 5° CUATRIMESTRE.*

*Lugar y Fecha de elaboración: 11/10/21*

# Leche Materna

El super alimento, ideal para el crecimiento y desarrollo de tu bebé.



## Beneficios Para la mamá lactante

- Mejor recuperación post-parto.
- Reduce el riesgo de obesidad y sobrepeso.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- Menor riesgo de osteoporosis.



## Beneficios para el/la bebé

- Potencia su inteligencia.
- Buen desarrollo físico y emocional.
- Menor riesgo de anemia, neumonía, influenza, bronquitis, diarreas y otras enfermedades.
- Mejor digestión.

## Alimentación según su edad

### Nacimiento

Amamantar al bebé en la primera hora luego del nacimiento.

Hasta

6 meses

Alimentación exclusiva. Solo leche materna.

Hasta

2 años

Leche materna y alimentos complementarios.

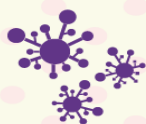
# #LactanciaMaterna



## ¿Qué es la #LecheMaterna?

Es la leche que cada mujer produce para su hijo (a) en el organismo.

## Beneficios de la #LecheMaterna para el bebé



Defensas



Fácil absorción intestinal



Nutrientes de calidad



La leche nocturna ayuda a su descanso y crecimiento

## Beneficios de la Lactancia para la mamá



Menor riesgo de presentar cáncer de mama.



Protección contra osteoporosis.



Iniciando la lactancia en los primeros minutos de nacido el bebé su útero o matriz se contrae fuertemente y disminuye la posibilidad de que tenga hemorragia.



## Etapas de la #LecheMaterna

**Calostro**

del 3° al 5° día

**Transición**

del 5° al 10°

**Madura**

del 10° al final de la lactancia



La leche materna se digiere en 90 minutos



Alimenta a tu bebé durante el día y la noche cada 3 horas.



Primeros 6 meses aliméntalo exclusivamente con leche materna