



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