



Nombre de alumnos: Anahi Guadalupe Pérez Martínez

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico: Leche materna

Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

Grado: 4to

Grupo: B

LACTANCIA MATERNA

Que es?

- Es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

lactancia materna

- La primera leche se llama “calostro”, es de color amarillento y contiene alto valor nutritivo. Satisface al lactante porque tiene los nutrientes que necesita el bebé y contiene defensas que lo protegen contra enfermedades. Es el único alimento que el bebé necesita en los primeros seis meses.

Beneficios para la mamá

- Disminuye el sangrado post parto.
- Ayuda a que el útero vuelva a su estado normal.
- Protege contra el cáncer de ovario, mama y útero.
- Recupera rápidamente la figura al eliminar las reservas de grasas acumuladas en glúteos y muslos durante el embarazo.
- Disminuye el riesgo de síndrome de la depresión posparto.

Beneficios para el bebé

- Protección contra enfermedades como: Diarrea, Alergias Resfriados, Infecciones del oído, Síndrome de muerte en la cuna (muerte súbita)
- Disminuye la posibilidad de enfermarse de: Diabetes, Hipertensión arterial, Obesidad, Cáncer (leucemia, linfoma)

Técnica de lactancia materna

Pasos básicos para lograr una posición correcta

1. Ponte cómoda en un asiento con respaldo co almohadas que te ayuden a apoyar tus brazos
2. Coloca a tu bebé cerca de ti , con las caderas flexionadas para que no tenga que mover o voltear su cabeza para poder alcanzar tu pecho
3. Sosten tu seno para que no presione el menton de tu bebé, la barbilla de tu bebé debe estar colocada suavemente en tu seno
4. Coloca a tu bebé sobre tu pecho y ayudalo a abrir su boca y acercalo apoyandole la espalda para que su barbilla se introduzca en tu pecho
5. Por ultimo si llegas a sentir dolor , separa a tu bebé muy suavemente y vuelva a intentarlo hasta que no le cause dolor alguno

Posiciones

- Posición de fútbol
- Recostada hacia atrás
- Posicion C
- Posición para sostener en U

BIBLIOGRAFÍA

- https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/eres-mama/lactancia-materna
- <https://www.unicef.org/panama/media/2636/file/LACTANCIA%20MATERNA%20GU%C3%8DA%20.pdf>
- https://www.nestlebabyandme.com.mx/cual-es-la-tecnica-correcta-para-amamantar?gclid=CjwKCAiApvebBhAvEiwAe7mHSOp7cGVVHk33KEKQuOarnAazmzij5AfffDm0vZXHhgpU9gHq4Xu2GgBoCvYAQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds