

Nombre de la alumna:

Yessica Díaz Trejo

Nombre de la materia:

Enfermería en el cuidado de la mujer

Tema:

Lactancia materna

Nombre de la profesora:

Sandra Yasmin Ruíz Flores

Nombre de la licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre:

4 "B"



*Lactancia
materna*

¿Qué es?

La lactancia materna es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.

Técnica

- Lávate las manos con agua y jabón antes de amamantar.
- Inicia con un masaje suave con la yema de tus dedos en forma circular, alrededor de la areola y en línea recta, de la base de la mama hacia el pezón.
- Adopta la posición más cómoda, ya sea sentada o acostada, con la espalda bien apoyada.
- Sostén tu pecho con tu mano en forma de "C" y revisa que tu bebé tome el pezón y parte de la areola con su boca bien abierta.
- Cuando termines de amamantar al bebé recuerda sacarle el aire o hacerlo eructar dándole suaves palmadas en la espalda.
- Si presentas grietas y dolor en los pezones, humedécelos con leche materna y utiliza la técnica correcta de amamantamiento, por ningún motivo suspendas la lactancia.

**Nutrientes que
contiene**

La leche materna incluye todos los nutrientes que un recién nacido requiere hasta los seis meses de edad, por lo que será su único alimento. Los nutrientes son los siguientes:

- Grasas
- Carbohidratos
- Proteínas
- Vitaminas y minerales
- Factores anti-infecciosos
- Factores bioactivos

Beneficios

- La leche materna protege contra las enfermedades.
- La lactancia reduce los costos asociados con el cuidado de la salud.
- La lactancia ayuda a prevenir el sobrepeso en los niños.
- La lactancia materna hace que los bebés sean más inteligentes.
- La lactancia materna promueve el vínculo.

