

Nombre del Alumno, **LAURA ISABEL DE LA CRUZ MONTES**

Nombre de la Materia **ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER.**

Nombre del profesor, **SANDRA YASMIN RUIZ FLORES**

Nombre de la Licenciatura **ENFERMERÍA**

Cuatrimestre **IV**

Nombre del tema: **LACTANCIA MATERNA**



Mi Universidad

LACTANCIA MATERNA

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Es considerada *La primera Vacuna*, los bebés deben ser amamantados exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida, y después incluir alimentos completarlos nutricionalmente, mientras se continúa con la lactancia materna hasta los 2 años

ETAPAS DE LACTANCIA MATERNA

- *Calostro*: se produce durante el embarazo y continúa durante días después del parto.
- *Transición*: dura aproximadamente 2 semanas en el pecho de la madre.
- *Leche Madura*: tercer etapa de la lactancia y se divide en dos fases.

TÉCNICAS DE LACTANCIA MATERNA

- *MADRE*: Lavarse bien las manos, iniciar con un suave masaje con la yema de los dedos en forma circular, alrededor de la areola y en línea recta de la base de mama hacia el pezón, adoptar la posición más cómoda para la madre, sostener el pecho con la mano en forma de C y verificar que el bebé tome el pezón.
- *BEBÉ*: La cabeza del bebé y todo su cuerpo debe estar inclinado siguiendo el eje del pecho, la carita del bebé debe estar frente al pecho y su estómago frente a ti.

BENEFICIOS

BEBÉ: lo protege de enfermedades, es un anticuerpo. Ayuda a prevenir la anemia en niños y sobrepeso.
MADRE: previene cáncer de mama y ovario, y la ayuda en regular su peso a como era antes del embarazo.

ALIMENTOS PARA LA PRODUCCIÓN DE LACTANCIA.

- Ricos en proteínas
- Variedad de Cereales integrales.
- Frutas y verduras.

- Sustancia amarillenta, cremosa y más gruesa que la leche.
- Es una excelente fuente de proteínas, contiene minerales e inmunoglobinas las llamadas **ANTICUERPOS**
- Contiene altos niveles de grasa, lactosa y vitaminas soluble en agua.
- *Leche del comienzo*: se encuentra en el inicio de la alimentación del bebé, contiene altos niveles de agua, vitaminas y proteínas.
- *Leche posterior*: se produce al final del proceso de la leche materna y contiene altos niveles de grasa y es la leche necesaria para que el bebé aumente peso

<https://www.imss.gob.mx/node/94951#:~:text=T%C3%A9cnica%20de%20amamantamiento,con%20la%20espalda%20bien%20apoyada.>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://lactanciamaterna.aeped.es/tecnicas-de-lactancia-materna/&ved=2ahUKEwiS9sPIxOP7AhXZJEqIHdyoCYcQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw1rVUGU2evnZtGfiAMYXa-S>