

INFOGRAFIA

LACTANCIA MATERNA

1

que es la lactancia

LA LACTANCIA MATERNA ES UNA FORMA DE ALIMENTACIÓN QUE COMIENZA EN EL NACIMIENTO CON LECHE PRODUCIDA EN EL SENO MATERNO



2

tipos de lactancia materna

LACTANCIA MATERNA DENTRO DE LA HORA SIGUIENTE AL NACIMIENTO, LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA HASTA QUE LOS BEBÉS TENGAN SEIS MESES DE EDAD, Y CONTINUACIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA, JUNTO CON ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS NUTRICIONALMENTE ADECUADOS Y SEGUROS, HASTA LOS DOS AÑOS DE EDAD O MÁS.

TIPOS DE LACTANCIA



3

como se logra la lactancia materna exclusiva

SE DEBE OFRECER A DEMANDA DEL NIÑO Y NO IMPONER HORARIOS. - ASEGURARSE QUE EL NIÑO TOMA EL PECHO DE 8 A 12 VECES EN 24 HORAS. - NO OFRECER FÓRMULAS DE INICIO NI NINGÚN OTRO LÍQUIDO.

Lactancia materna exclusiva



4

cuando inicia?

EN LOS PRIMEROS 60 MINUTOS DE VIDA, ASÍ COMO DAR EL PECHO EN FORMA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES Y, DE MANERA COMPLEMENTARIA, HASTA LOS 2 AÑOS.



Semana de la LACTANCIA MATERNA

5

que importancia tiene la lactancia materna

LA LECHE MATERNA 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.

3 etapas lactancia materna

- CALOSTRO. PRIMEROS 1-3 DÍAS DE VIDA. ...
- LECHE DE TRANSICIÓN. ES PRODUCIDA POR LA MADRE DESDE APROXIMADAMENTE LOS CUATRO DÍAS DE VIDA DEL BEBÉ HASTA QUE LA LACTANCIA YA SE HA ESTABLECIDO, ALREDEDOR DE LAS CUATRO A SEIS SEMANAS POST PARTO. ...
- LECHE MADURA.



7

beneficios

LA LACTANCIA BRINDA CEPAS DE BACTERIAS BENEFICIOSAS AL BEBÉ, PERO LA MAMÁ TAMBIÉN RECIBE EL BENEFICIO DE QUE LAS BACTERIAS BENIGNAS PASEN A TRAVÉS DE LOS PASAJES DEL CONDUCTO MAMARIO, LO QUE PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER.



8

ventajas y desventajas de la lactancia

- ADEMÁS AYUDA A RETRASAR UN NUEVO EMBARAZO. AYUDA A PERDER EL PESO GANADO DURANTE EL EMBARAZO DE FORMA NATURAL. REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR DEPRESIÓN POSTPARTO.
- INCOMODIDAD Y MOLESTIAS.
 - EXIGENCIA DE TIEMPO Y DEDICACIÓN. ...
 - DIETA Y ESTILOS DE VIDA. ...
 - EXCLUSIVA DE LA MADRE, LA PAREJA NO PUEDE PARTICIPAR.

