



Zunun Ruiz José Manuel

**L.N Luna Gutierrez Patricia del
Rosario**

Universidad Del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Planeación Dietetica

Tapachula Chiapas

8 de marzo del 2024



Lactancia materna



¿QUE ES?

La lactancia materna es la forma más adecuada y natural de proporcionar aporte nutricional, inmunológico y emocional del bebé, ya que le aporta todos los nutrientes y anticuerpos que lo mantendrán sano, sin olvidar que le permitirá crear un fuerte lazo afectivo con la madre.

RECOMENDACIONES

Que la Dieta de la mamá sea alta en **LIQUIDOS** como caldos que deben incluir variedad de verduras y grasa de la misma carne, esto ayuda a la buena generación de leche materna Y que sea óptima para el bebé.



Estos son Los diferentes tipos de leche que se producen en la glándula mamaria (pre-calostro, calostro, leche de transición, leche de pretérmino, y madura), se adaptan a los requerimientos del niño en el tiempo, permitiendo que los elementos constitutivos (grasas carbohidratos, proteínas y enzimas) se absorban y digieran

Inicio de la alimentación en menores o dieta post Lactancia

¿Que es?

Es el proceso gradual de sustituir la leche materna por otras fuentes de Nutrición.



¿como destetar al bebé?
Se recomienda destetarlo de forma gradual.



PASOS A SEGUIR

- > Todos los días ofrescale un biberon o leche en vaso en vez de pecho.
- > Después de 2 o 3 días sustituya otra sesión
- > Si tiene los pechos llenos debido al cambio, extraigase la leche
- > Al cabo de unos días, producirá menos y no será necesario extraerla.
- > Usar un sostén cómodo
- > Hacerse masajes en los pechos