TRIPTICO

Nombre del Alumno: ***Adriana Guadalupe Mendoza Herrera***

Nombre del tema: ***Lactancia Materna***

Parcial: ***1ero***

Nombre de la Materia: ***Fundamentos de enfermería III***

Nombre del profesor: ***EEQX. Cecilia de la Cruz Sánchez***

Nombre de la Licenciatura: ***Lic. en Enfermería***

*Cuatrimestre: 3****er***

Pichucalco Chiapas, 23 de mayo 2025

HIGIENE Y POSICIÓN PARA AMAMANTAR

* Antes de amamantar, lávate las manos con agua y jabón.
* No es necesario que laves tus pechos cada vez que alimentes al bebé, el baño diario y el cambio de ropa es suficiente.
* Adopta una posición cómoda y acerca al bebé a tu pecho.
* Sostén tu mama con tu mano en forma de "C", para ello coloca el pulgar por encima de la areola y los otros cuatro dedos por debajo de la misma, asegúrate de que los labios del bebé estén bien abiertos, abarcando lo más posible la areola. La nariz de tu bebé debe estar a no más de un centímetro de tu mama.
* Amamántalo durante el tiempo que tu bebé lo requiera.
* Antes de ofrecer el otro pecho, "sácale el aire". Coloca la cabeza de tu bebé sobre tu hombro, dale unas "palmaditas" sobre la espalda hasta que eructe el aire; si devuelve un poco de leche no te preocupes, es normal.

Dale de tu otro pecho y sigue los mismos pasos.

UDS Mi Universidad

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CONTACTO PARA MAYOR INFORMACIÓN

DOLLYS SANCHEZ VILLAFUERTE. CEL 9321115502

ADRIANA GUADALUPE MENDOZA HERRERA. CEL 9321013232

3ER CUATRIMESTRE

LIC. EN ENFERMERIA

Lo que debes saber de:

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

LA MEJOR OPCION PARA TU BEBÉ

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

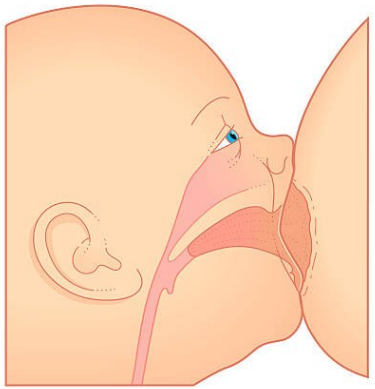
¿QUE ES?

Es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que esta se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto, que sea a libre demanda y se evite el uso de fórmulas infantiles.

QUE CONTIENE LA LECHE MATERNA

- **Grasas:** Importantes para el desarrollo neurológico del niño.
- **Carbohidratos:** El principal es la lactosa, cuya presencia es más alta que en leches de fórmulas y sirve como fuente de energía.
- **Proteínas**: estas permiten que sea la adecuada para el bebé, que permiten su fácil digestión.
- **Vitaminas y minerales:** hierro, cobre, zinc, vitamina A, tocoferol, riboflavina, tiamina, etc.
- **Factores anti-infeccciosos:** como los glóbulos blancos. (sistema inmunológico)



- **Factores bioactivos:** ayudan a la correcta absorción de los nutrientes en el intestino.

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

PREVIENE:

- Infecciones gastrointestinales y respiratorias.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Leucemia.
- Alergias.
- Cáncer infantil
- Hipertensión y colesterol alto.
- Así mismo, puede contribuir a prevenir la infección por COVID-19.

Aparte, tienen menor riesgo de mortalidad.

BENEFICIOS PARA LA MAMITA

-Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento del bebé.

-Previene a largo plazo: osteoporosis, cáncer de mama o de ovario.

-Mejora los niveles de colesterol y triglicéridos.

-Disminuye el riesgo de depresión postparto.

Conclusión

En este tema de lactancia materna se nos dice que es fundamental para la salud y el desarrollo de los bebes, que le proporciona los nutrientes necesarios y protección contra enfermedades, la lactancia materna nos da a saber que es la mejor forma de alimentar a los bebes ofreciéndoles una nutrición optima, protección contra diversas enfermedades y beneficios para el desarrollo cognitivo y emocional. Es fundamental dar a conocer el tema a todas las madres en su decisión de amamantar, brindarles el apoyo y la información necesaria para lograr una lactancia exitosa. El tema es muy bonito y nos ayuda entender mejor sobre el tema, es interesante y ahí que darlo a conocer para así poder ayudar a las mamas y pueden saber la importancia de la lactancia materna.