



TRIPTICO

*Nombre del Alumno: **Dollys Sánchez Villafuerte***

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

*Parcial: **Iero***

*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: **3er***

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.



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.



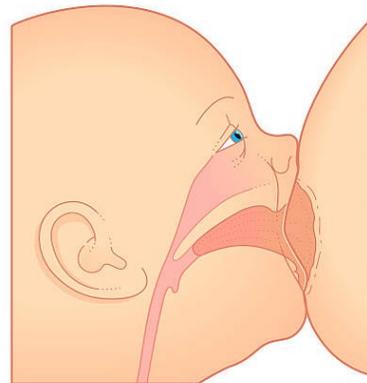
La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan que esta se mantenga durante

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-infecciosos:** 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

La lactancia es, en sí, un tema muy amplio y significativo dentro de nuestro desarrollo, ya que presenta una oportunidad para mejorar la salud materna e infantil.

Aunque aún hay mitos que romper, como enfermeros es nuestro deber orientar a las mamis sobre este tema y concientizarla que la lactancia materna exclusiva, es la mejor opción para los primeros meses de vida de los bebés.

Ya analizamos que la leche materna, tiene múltiples beneficios que son cruciales para la buena salud, tanto de la madre como el niño.

Es importante que los prestadores de servicios de salud ofrezcan una educación adecuada a las madres sobre los beneficios de la lactancia, y de igual manera, es necesario que se haga mención de las ocasiones en las que los riesgos superan a los beneficios y las medidas que se pueden llevar a cabo cuando se imposibilita su realización.