

# Curiosidades Lactancia materna

## ¿Qué es la leche materna?

- Es el único alimento que un bebé necesita desde su primer hora de vida hasta los 6 meses
- Su composición es 80% agua
- No existe ninguna fórmula láctea que pueda sustituirla



## Beneficios Para el bebé

- Contra alergias
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejor desarrollo neurológico y cognitivo
- Nutricional e inmunológico.

## Indicaciones Para la lactancia

- Boca bien abierta y mentón pegado al pecho
- Labio inferior hacia afuera (evertido)
- Se observa más areola arriba de la boca
- Nariz libre
- Se observa movimientos deglutorios



## Contraindicaciones

- Infección por VIH y SIDA
- Tuberculosis activa
- Lesiones herpéticas en los senos
- Abuso de drogas
- Enfermedades congénitas del bebé
- Tratamientos oncológicos

## Beneficios Para la madre

- Acelera involución uterina
- Disminuye riesgo de hemorragia posparto
- Menor riesgo de osteoporosis y patología cardiovascular
- Menor riesgo de cáncer de mama, endometrio y ovario



## de la lactancia materna

### Mito #1

"Las madres con senos pequeños producen menos leche"

FALSO: El tamaño de los senos no determina la cantidad de leche que una madre puede producir. La producción de leche está relacionada con la demanda del bebé y la frecuencia con la que se amamanta.



### Mito #2

"Los bebés amamantados necesitan agua adicional"

FALSO: La leche materna contiene suficiente agua para satisfacer las necesidades de hidratación de un bebé, incluso en climas calurosos. Ofrecer agua adicional puede interferir con la lactancia y reducir la ingesta de leche materna.

### Mito #3

"Mi leche es mala y no sirve"

FALSO: Las leches malas no existen. No hay que dudar de la calidad de la leche materna. Está especialmente diseñada por cada mujer para cada bebé y se adapta a sus necesidades a medida que crece.



### Mito #4

"No se puede amamantar si se tiene mastitis"

FALSO: De hecho, es importante continuar amamantando si se tiene mastitis. La succión del bebé ayuda a aliviar la congestión y puede acelerar la recuperación. Es crucial buscar tratamiento médico

### Mito #5

"La lactancia materna siempre duele".

FALSO: La lactancia no debería causar dolor. El dolor puede ser un signo de un problema, como una mala posición o un agarre inadecuado. Es importante buscar asesoramiento si se experimenta dolor durante la lactancia..

