



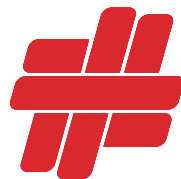
1 al 7 de Agosto

Semana mundial de la lactancia materna

La leche materna es el mejor alimento para todos los bebés, sus beneficios no solo los alcanzan a ellos, si no también a sus mamás.

BENEFICIOS:

- ✓ El contacto piel con piel y la puesta al pecho en los primeros minutos de vida son fundamentales para una lactancia exitosa.
- ✓ El calostro (1ra leche materna de color amarillo) es el alimento ideal para un recién nacido. Es muy concentrado, está repleto de proteínas y tiene una alta densidad de nutrientes, por lo que con solo una pequeña cantidad conseguirás saciar el diminuto estómago de tu bebé.
- ✓ Permite que los niños crezcan y se desarrollen plenamente en las etapas de su vida, al generar anticuerpos evitando enfermedades, favoreciendo su desarrollo emocional e intelectual.
- ✓ Es el único y completo alimento necesario hasta los 6 meses.
- ✓ Es práctica, económica y está disponible en todo momento sin necesidad de calentarla o enfriarla.
- ✓ La leche materna se considera un "líquido vivo", porque se adapta a las necesidades de cada recién nacido, se va modificando según sus requerimientos a medida que pasan los meses. Diferenciándose así de las leches de fórmula.
- ✓ Y sobretodo, alimentas a tu bebé brindándole todo tu amor.



Corporación
Médica Sanatorio

Existen varias posiciones para lactar:



Acostada

Recuéstate de lado y coloca al bebé a un lado, acercándolo hacia tu pecho.



De cuna

El bebé se posiciona de lado con su cabeza apoyada en tu brazo.



Cuna cruzada

El cuerpo del bebé descansa sobre un brazo. Usa la otra mano para sujetar el pecho.

Rugby

Coloca el cuerpo del bebé debajo de tu brazo con sus piernas hacia tu espalda.



Koala

Sienta al bebé frente a ti, sobre tus piernas. Sostén su cabeza con tu mano.



Conservación de la leche materna

TEMPERATURA AMBIENTE

4 HORAS

HELADERA

36 HORAS

FREEZER

3 MESES

- ✓ La leche extraída se debe guardar en envases de plástico limpios y secos con tapa, rotulados con fecha y hora de extracción.
- ✓ Se debe utilizar la leche más próxima a vencer.
- ✓ Se debe calentar a baño maría, no en microondas. Aquella leche que tu bebé no consume, se debe descartar.

Para más información sobre la lactancia materna, técnicas y tips, podés ingresar a www.webcorporacion.com.ar/sanatorio/lactanciamaterna