

4 DATOS PRÁCTICOS PARA LA LACTANCIA MATERNA

1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LACTANCIA MATERNA?

Es el mejor alimento que puedes ofrecer a tu bebé. La organización mundial de la salud la recomienda idealmente como alimento único hasta los 6 meses y luego junto con otras comidas hasta los 2 años



Y...¿Qué es el calostro?

Es la leche de los primeros días y tiene **nutrientes** y **anticuerpos** que protegerán a tu bebé...No te preocupes si parece poco !El estómago de un recién nacido es muy pequeño!



2. ¿CÓMO INICIO LA LACTANCIA?



Poner al bebé al pecho a penas nazca, **dar pecho a libre demanda** y dejar al bebé en el pecho lo más posible... A mayor demanda habrá mayor producción de leche, lo que es indispensable los primeros días. Olvida los horarios y ofrece el pecho cada vez que tu bebé lo pida. Si tienes dudas con las posiciones puedes ver los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Tdu0x51p3eY>

https://www.youtube.com/watch?v=q_-y94ztZ0

¿QUÉ PUEDO COMER?

3.

Hay muchos mitos sobre la alimentación durante la lactancia y la buena noticia es que **¡Puedes comer cualquier alimento!**

Mantén una alimentación lo más variada posible **¿Qué si debes evitar? Alcohol, drogas y tabaco**
Ante dudas de alimentos o medicamentos compatibles con la lactancia puedes consultar e-lactancia.org



LA IMPORTANCIA DEL APOYO

4.

Es importante tener en cuenta que el proceso **puede no ser fácil** por lo que es útil buscar apoyo en otras personas y buscar comunidad.

Puedes seguir en instagram [@galm.uc.stgo](https://www.instagram.com/galm.uc.stgo)

Descargar aplicaciones informativas como LactApp

Pedir ayuda en las clínicas de lactancia de UC Christus (Lira, San Joaquín y San Carlos)



Recuerda que tu pecho calma muchas necesidades del bebé, no sólo el hambre, mamando tu bebé encuentra la tranquilidad, la seguridad, el sueño...Además de fortalecer el vínculo entre ustedes. **¡Confía en ti!**



Red de Salud
UC • CHRISTUS

