

De la mano  
contigo





# Lactancia:

## alimentación sana para tu bebé hasta los 6 meses y más.

La leche materna es fundamental para que los niños y niñas crezcan con una nutrición óptima, una protección eficaz contra enfermedades y un desarrollo cognitivo y emocional saludable.

Por eso, es clave que:

- ★ Se ofrezca de **forma exclusiva** durante los primeros seis meses de vida y luego se continúe como complemento a la alimentación hasta los dos años o más.
- ★ La lactancia debe ser a **libre demanda**, sin horarios ni restricciones: de día o de noche, cada vez que el bebé lo necesite.

La leche materna tiene el agua y nutrientes que necesita tu bebé, **no son necesarios** otros líquidos, bebidas o probaditas de alimentos.

Dos condiciones clave para producir leche:

- Mamá tranquila y apoyada por su entorno.
- A mayor succión, mayor producción.



Si debes separarte temporalmente de tu bebé puedes extraer tu leche y conservarla en refrigeración hasta por 12 horas y congelada hasta por 3 meses de la siguiente manera:



**Almacénala** en recipientes de vidrio con tapa de rosca plástica que puedes reutilizar de otros alimentos como: mayonesa o café instantáneo, lavados y debidamente esterilizados.

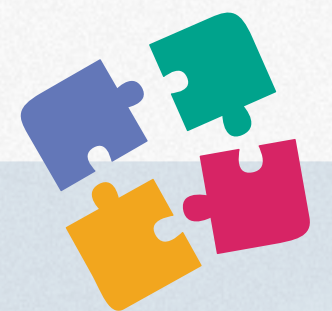


Para utilizar la leche se debe **quitar el frío** introduciendo el recipiente en agua caliente (baño maría en olla que no esté en el fuego).



Lo mejor es alimentar a tu bebé **con vaso o cuchara**, puesto que el uso de biberón, chupos de entretención y hábitos orales pueden generar diarreas, otitis, mal posición dental, caries, y problemas del lenguaje.

## ¡La posición a la hora de lactar sí importa!



### Puntos clave de un buen agarre al seno:

- Se ve más areola por arriba que por debajo de la boca del bebé.
- El bebé tiene la boca bien abierta.
- El labio inferior del bebé está evertido (volteado hacia afuera).
- El mentón del bebé toca el pecho.

### Posición del bebé durante la lactancia:

- La cabeza y el cuerpo del bebé están alineados.
- El bebé está en contacto con el cuerpo de la madre.
- Todo el cuerpo del bebé es sostenido.
- En la aproximación al pecho, la nariz del bebé se dirige al pezón.