



Lactancia Materna

La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida, es considerada el método de referencia para la alimentación y crianza del lactante y el niño pequeño¹.

Sin embargo, cuando la lactancia materna no es posible, la fórmula infantil es el único sucedáneo adecuado y debe utilizarse bajo el asesoramiento de un médico o pediatra².

Beneficios de la lactancia materna

Cubre todas las necesidades nutricionales para el adecuado crecimiento y desarrollo físico del lactante hasta los 6 meses¹.



Asegura el establecimiento de un buen vínculo madre-hijo y una adecuada relación de apego¹.



Mejora la adaptación y maduración gastrointestinal del bebé³.



¿Cómo saber si tu bebé está recibiendo suficiente cantidad de Leche Materna?



A partir del 3º o 4º día moja entre 6 y 8 pañales diarios⁴.



La orina tiene un color pálido³. Hace cacas frecuentemente⁴



El pecho está más blando después de alimentar al niño⁴.



Se puede oír cuando traga la leche⁴.



Aumentan de peso: a las dos semanas recuperan el peso que perdieron en los primeros días de vida⁴.



Cuando sale suficiente leche, la madre puede notar sensación de sed, relajación, somnolencia o incluso contracciones uterinas⁴.



Está tranquilo y relajado después de comer y suelta el pecho espontáneamente al finalizar la toma⁴.

Sabías que...

1 La lactancia materna debe ser "a demanda", permitiendo que el bebé decida cuándo y cuánto comer⁵.

2

La composición de la leche materna se adapta a las necesidades del lactante y varía a lo largo de la lactancia, del día e incluso de cada toma¹.

3

El primer pecho se debe vaciar bien antes de ofrecer el otro, ya que la leche más rica en grasas sale al final, y así ayudará a mantener la producción de la leche correctamente⁵.



4

El dolor en la lactancia indica que algo no está bien, puede ser signo de infección, mal agarre u otros problemas⁵.

5

El sabor de la leche materna va cambiando y traslada los aromas y sabores de la dieta materna al lactante, y así facilita la adaptación a la alimentación complementaria³.