



Da LECHE MATERNA es un regalo para toda la **VIDA**

Cuidados de la madre

La madre debe continuar **alimentándose sanamente para recuperar la energía** utilizada durante el parto y tenga una adecuada producción de leche.



Es recomendable que la madre realice **3 comidas balanceadas y 2 colaciones** al día incluyendo los distintos grupos de alimentos.



La **combinación de alimentos** ayuda a mejorar el valor nutritivo de los platillos.



No fumar, no ingerir bebidas alcohólicas, limitar el consumo de café y de refrescos, ya que estos causan daño a la salud.

Hidratación:

La madre debe tomar al menos **8 vasos de agua al día**, ya que durante la lactancia da más sed.



Beber más vasos **ayuda a compensar la pérdida de agua** a través de la producción de leche materna.





Da LECHE MATERNA es un regalo para toda la **VIDA**

Higiene básica

La madre en lactancia necesita cuidar su higiene personal. Se recomienda **baño y cambio de ropa diario**, un lavado excesivo de los pechos podría irritarlos.



Siempre lavarse las manos antes de amamantar al bebé, tocarse el pecho y sacar leche con el tiraleche, de igual manera antes y después de realizar alguna actividad donde uses las manos.



Procurar no vestir ropa apretada, pues oprime los pechos y disminuye la producción de leche.



Higiene al momento de la extracción y almacenamiento

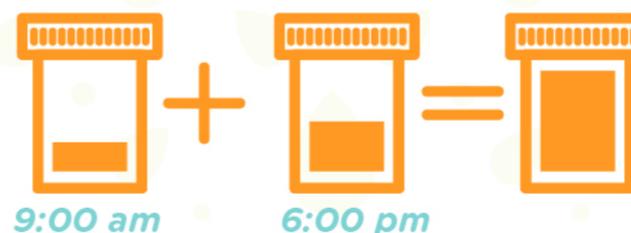
La **higiene de los utensilios también es importante** durante la lactancia para la buena salud del bebé.



Antes de la extracción, **lavarse muy bien las manos** y elegir un lugar cómodo y limpio.



Se debe recolectar la leche en un **recipiente de vidrio o plástico esterilizados**.



Puede **mezclarse la leche de diferentes extracciones de un mismo día** en un solo envase hasta juntar el volumen que el niño necesita en cada toma.

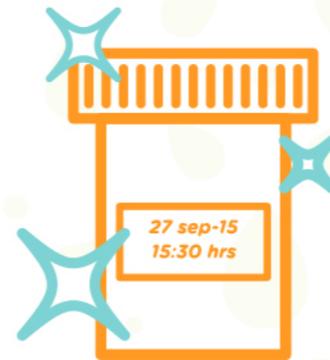


Da LECHE MATERNA es un regalo para toda la **VIDA**

Extracción y almacenamiento



Extraerse la leche, ya sea manualmente o con la ayuda de un tiraleches, **requiere práctica y se mejora con el tiempo.**



Esterilizar los envases **hirviéndolos en agua durante 10 minutos.** Colocar una **etiqueta en el envase con la fecha en que se recolectó la leche.**



Si la leche ha sido congelada y descongelada, se puede refrigerar hasta 24 horas para usarse después. **No debe volverse a congelar.**

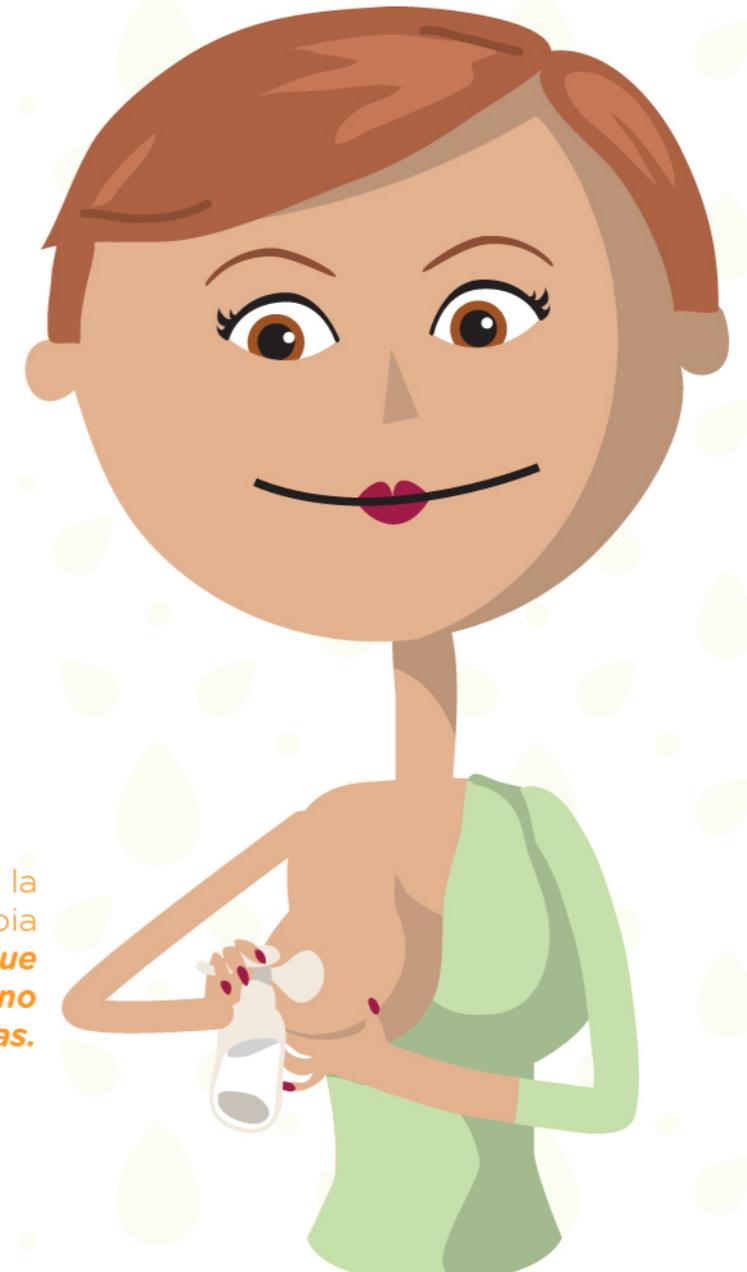
Se puede extraer la leche materna para: prevenir o aliviar el endurecimiento de los pechos, aumentar la producción y dar leche al niño cuando no sube bien de peso, también **para almacenarla y usarla cuando estén separados la madre y su hijo.**



Recolectar y almacenar la leche en un **envase esterilizado y con tapa que selle de forma hermética.**



Para descongelar y calentar la leche, dejarla bajo el agua tibia corriente. **Nunca dejar que hierva, ni calentarla en horno de microondas.**





Da **LECHE MATERNA** es un regalo para toda la **VIDA**

Posiciones para amamantar



Acunado cruzado

Acomodarse en una posición **cómoda** con soporte en la espalda, con almohadas para apoyar los brazos también en el regazo, y los pies van apoyados en un banco.



Acunado

Sujetar al bebé contra el pecho. **Asegurarse que el bebé abra la boca ampliamente y acercarlo**, deteniendo su espalda (en lugar de la parte de atrás de su cabeza), para que su barbilla se apoye en el pecho.

Sostener el pecho para que no presione la barbilla del bebé. **La barbilla del bebé debe de estar sobre el pecho.**



Balón de fútbol

Si se siente dolor, **separar al bebé suavemente** rompiendo antes la succión para no lastimar el pezón e intentar de nuevo.



Acostado