



REALIDADES



DE LA LACTANCIA MATERNA

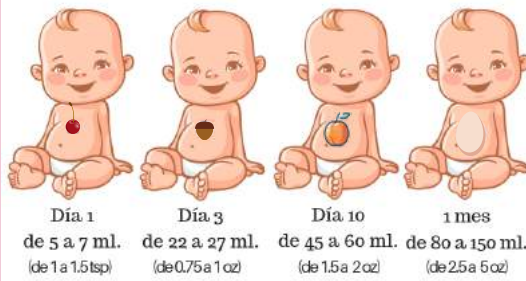
Mito



Realidad



¡No me bajó la leche!



La madre producirá la cantidad de leche que **NECESITA** su bebé en cada etapa de su crecimiento.

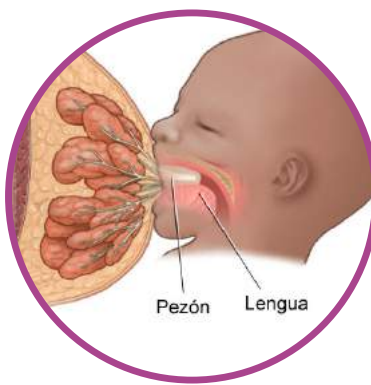
El calostro no nutre y es insuficiente.



Calostro= Oro líquido

El calostro es la leche con **MAYOR CANTIDAD DE NUTRIENTES**. Es normal que tarde en salir y que sea poca la cantidad.

Una mujer necesita tomar leche para producirla y tomar atoles o cerveza para aumentar la producción.



Pezón Lengua

La producción de leche aumenta con la **SUCCIÓN DEL BEBÉ**, es decir con la frecuencia con que se amamanta.

Si la madre queda embarazada debe suspender la lactancia.



No hay riesgo para lactar en el embarazo. Cuando el bebé nazca se puede amamantar a ambos hijos. A esta práctica se le llama **LACTANCIA EN TÁNDEM**.

El bebé llora porque tiene hambre, la leche materna es insuficiente.



Sin horarios, cada vez que el bebé lo pida.

El llanto del bebé puede deberse a muchos factores. Cuando llora por hambre se debe ofrecer el pecho **A LIBRE DEMANDA**.

Después de los 12 meses de edad del bebé la leche materna no aporta casi nada.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda prolongar la lactancia materna hasta **BIEN ENTRADO EL SEGUNDO AÑO DE VIDA**, ya que aporta el 40% de los requerimientos de energía del bebé.