



# 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 pequeño<sup>1</sup>.

Sin embargo, cuando la lactancia materna no es una opción, la fórmula infantil es el único sucedáneo adecuado y debe utilizarse bajo el asesoramiento de un médico profesional<sup>2</sup>.

## Beneficios de la lactancia materna

Cubre todas las necesidades nutricionales para el adecuado crecimiento y desarrollo físico del lactante<sup>1</sup>.



Asegura el establecimiento de un buen vínculo madre-hijo y una adecuada relación de apego<sup>1</sup>.



Mejora la adaptación y maduración gastrointestinal del bebé<sup>3</sup>.



## ¿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 diarios<sup>4</sup>.



La orina tiene un color pálido<sup>3</sup>. Hace cacas frecuentemente<sup>4</sup>



El pecho está más blando después de alimentar al niño<sup>4</sup>.



Se puede oír cuando traga la leche<sup>4</sup>.



Aumentan de peso: a las dos semanas recuperan el peso que perdieron en los primeros días de vida<sup>4</sup>.



Cuando sale suficiente leche, la madre puede notar sensación de sed, relajación, somnolencia o incluso contracciones uterinas<sup>4</sup>.



Está tranquilo y relajado después de comer y suelta el pecho espontáneamente al finalizar la toma<sup>4</sup>.

## Sabías que...

1 La lactancia materna debe de ser "a demanda", permitiendo que el bebe decida cuándo y cuánto comer<sup>5</sup>.

2

La composición de la leche materna se adapta a las necesidades del lactante y varía a lo largo de la lactancia, a lo largo del día, e incluso a lo largo de cada toma<sup>1</sup>.

3

El primer pecho se debe vaciar bien antes de ofrecer el otro, ya que la leche mas rica en grasas sale al final, y así ayudará a mantener la producción de la leche correctamente<sup>5</sup>.



4

El dolor en la lactancia indica que algo no esta bien, puede ser signo de infección, mal agarre u otros problemas<sup>5</sup>.

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 complementaria<sup>3</sup>.