

LACTANCIA MATERNA

Arjona Fernández Denisse, Hernández Cruz Johana Ivette, García Torres Brenda Micol, Martínez Silva Francisco, Morales Nájera Edith Aurora, Vidal Yépez Marco Efraín, López Ortiz María Montserrat

Es la forma natural de alimentar al recién nacido por medio del seno materno de su madre.

Se recomienda leche materna como alimento exclusivo durante los primeros 6 meses de vida y, hasta los 2 años o más, en complemento con otros alimentos.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- Para el bebé:
 - Disminuye el riesgo de enfermedades más comunes en la infancia
 - Favorece el desarrollo sensorial y cognitivo
- Para la mamá:
 - Evita la depresión post-parto
 - Previene a largo plazo osteoporosis, cáncer de mama y de ovario

Extracción de leche

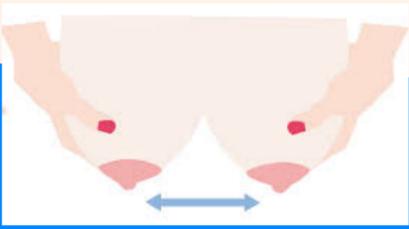
1

Date masaje en los pechos en forma de círculo, siguiendo las manecillas del reloj y presionando ligeramente con los dedos



2

Frota los pechos presionando suavemente de atrás hacia adelante



3

Inclínate sacudiendo los pechos para que baje la leche



4

Exprime presionando los pechos sin lastimarte y deposita la leche en un frasco limpio



5

Repite el los pasos 1 a 4 en cada pecho, y finalmente tapa el frasco.



CONSERVACIÓN DE LECHE

Después de extraer tu leche, debes de mantenerla en refrigeración.

Cuando la entibies debe de ser a baño María, no en el microondas, ni a fuego directo porque pierde sus propiedades.

