

MATERNA EFECTIVA

Del 1 al 7 de Agosto se celebra la semana de la lactancia materna a nivel mundial

El Instituto Mexicano del Seguro Social recomienda amantar a tu bebé a libre demanda, es decir, cuando tu bebé lo pida y durante el tiempo que lo requiera



¿Cómo debe realizarse?

1. Lavarte las manos antes de amamantar.
2. Mantener una higiene correcta en los pechos.
3. En una posición cómoda, acercar al bebé al pecho introduciendo el pezón y asegurándose de cubrir toda la areola posible.
4. Asegurarse de una correcta succión por parte del bebé.
5. Lactar el tiempo que el bebé lo requiera.

POSICIONES PARA AMAMANTAR



SEÑALES DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

- Debe sentir que se vacían los senos, dando una sensación de descanso.
 - Disminuirán aquellas características como venas muy marcadas en los pechos, la areola y el pezón reducirán su tamaño.
 - Se reduce la sensibilidad en las mamas.
-
- Aumentará 750g en el primer mes de vida. (aprox.)
 - Mojara su pañal 6 veces mínimas al día.
 - El bebé dormirá tranquilo.

