

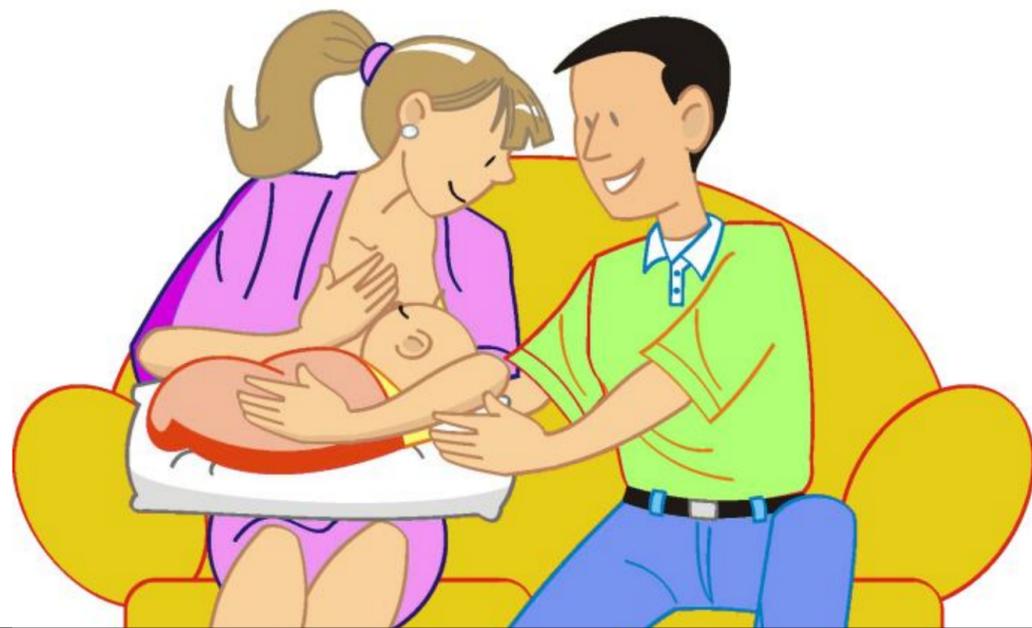
## ¡La leche materna es perfecta!

### Tú eres la persona más importante del mundo

Así te hace sentir tu bebé cuando le das pecho. sólo con ver la expresión de su rostro, puedes advertir lo gratificante que le resulta la experiencia. Está comprobado científicamente, y reafirmado por las mamás que han alimentado con leche materna a sus hijos, que entre la madre y el bebé se crean lazos emocionales de gran valor en la vida afectiva de ambos. Por fortuna la naturaleza nos ha dotado del mejor alimento para ellos. No te pierdas esta experiencia maravillosa, que muchas mamás han calificado como de las mejores de su vida.

#### Pregunta en tu IPS por el Programa MAMÁS CONSENTIDAS

En este plegable la palabra niños hacer referencia a niñas y niños e hijas e hijos.



## Siempre habrá suficiente leche

Desde el nacimiento del bebé, lo más conveniente es satisfacer su apetito a libre demanda, no sólo para evitar la mastitis o inflamación de la mama, sino porque cada año es diferente en el número de tomas. Debes pegarlo a cada seno durante 20 minutos.

En cualquier caso, el principal estímulo para la producción de leche es la succión del bebé, así que puedes darle de mamar cuantas veces pida, pues la cantidad de alimento se irá adecuando a las necesidades de la criatura. De igual manera ocurre con la composición: en los primeros días después del parto, la leche es amarillenta, se llama calostro y contiene gran cantidad de proteínas y sustancias antiinfecciosas o anticuerpos que protegen al bebé. Con el paso del tiempo, los nutrientes van cambiando, al igual que su aspecto, pues la leche materna se adapta perfectamente a los requerimientos propios de la edad del niño, conservando su calidad.



**Por eso, hasta los seis meses de vida, el bebé no necesita de agua u otros alimentos para su completa nutrición.**

De los seis meses en adelante, adicional a la leche materna, puedes empezar a ofrecer a tu bebé nuevos alimentos sobre los cuales te asesorarán en tu IPS y en el Programa De Pequeños a Grandes, y continuar dándole pecho hasta los dos años. Así aseguras un buen comienzo intelectual, físico y psicológico para tu hijo, principal responsabilidad como madre de un recién nacido. ¡Anímate a disfrutar dando de mamar a tu bebé durante el período más largo que te sea posible!

**Cuando te extraigas leche, la puedes conservar en la nevera durante tres días, y hasta seis meses en el congelador; se calienta al baño de maría, y se debe botar la que el bebé no se toma y queda en el envase.**

## Cuando mamá quiere...

Todas podemos amamantar a nuestros bebés. Una mujer decidida a alimentar a su hijo, lo puede lograr naturalmente. Recuerda que al pegar al seno a tu bebé lo antes posible, estimular la producción de leche mediante la succión frecuente del bebé, no dar teteros ni chupos y ofrecer a tu hijo únicamente leche materna durante sus primeros 6 meses de vida.

Además, ten presente que debes comer bien, beber abundante líquido, tener ratos de reposo, y sobre todo estar segura de que has escogido la mejor opción de alimento para tu bebé.

**La leche materna contiene cantidades adecuadas de carbohidratos, proteína y grasa, proporciona los minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan, tiene la temperatura ideal, está libre de gérmenes y protege al niño contra infecciones y alergias. Además, la lactancia ayuda a la recuperación del parto, a volver al peso habitual y a evitar el cáncer de seno, cada vez más frecuente en las mujeres.**



## Muy juntos, la mejor posición

La mejor postura con respecto al bebé durante la lactancia es estar muy juntos, con todo el cuerpo del niño en contacto con el tuyo, lo que proporciona tranquilidad y seguridad al bebé.

En cuanto al agarre, se facilita girando la cara del niño hacia ti, con su cuerpo y la cabeza en línea recta, mirando hacia tu pecho y con la nariz frente al pezón, pero retirada para que respire fácilmente.



## Dificultades pasajeras

Trata de estar relajada y tranquila mientras estas alimentando a tu bebé. Sin embargo, es posible que tengas dificultades que sólo requieren un poco de paciencia: en ocasiones el pezón se agrieta y duele; es también posible que sientas "cargado" el seno; o que miembros de tu familia te pidan más atención.

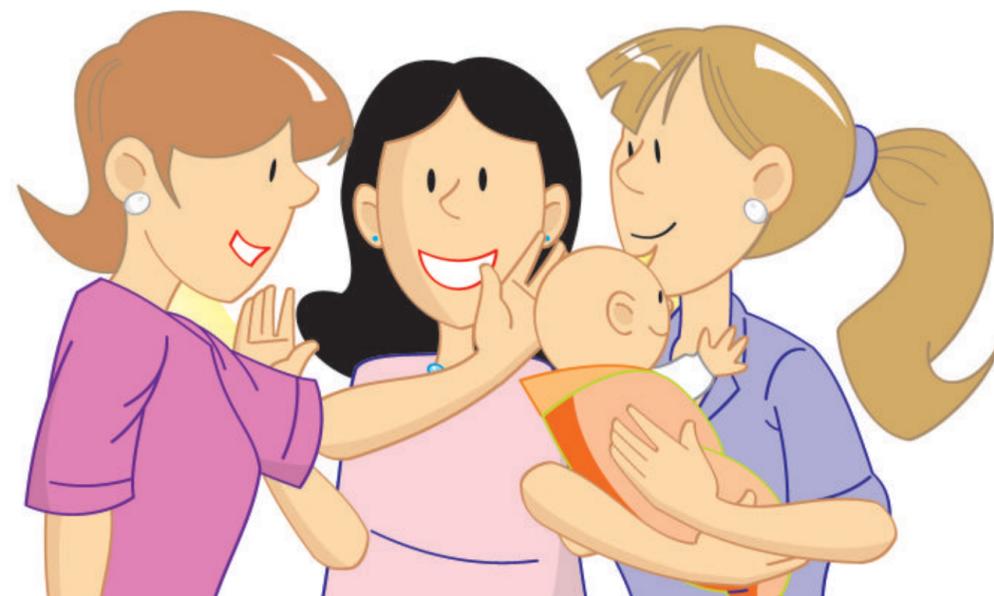
Estas dificultades, así como el cansancio provocado por las despertadas en la noche, son pasajeras, y las puedes superar con la ayuda de un profesional y la convicción de que en estos meses tienes la oportunidad de expresar con tu alimento, el amor a tu hijo.

## La lactancia no previene el embarazo

Antes o después del parto, consulta con el médico, sobre el método de planificación familiar a seguir después del nacimiento de tu hijo. Recuerda que hay varios métodos de anticoncepción que no afectan la lactancia materna.

Por tu salud, tu disponibilidad para la crianza de tu bebé y el bienestar de tu familia, no es conveniente iniciar una nueva gestación antes de un año y medio del último parto.

Ten presente que el uso del condón impide el embarazo y previene las enfermedades de transmisión sexual.



## ¿A quién consultar?

Ante las dificultades que se presenten durante la lactancia, puedes acudir a tu médico de familia, o consulta en tu IPS, donde te darán apoyo, información y educación al respecto.

Para la salud física y emocional del bebé y tu familia, consulta [www.epssura.com](http://www.epssura.com), sección para las mamás y recuerda que la lactancia es un acto de amor para el sano crecimiento de tu hijo.



EPS Y MEDICINA PREPAGADA SURAMERICANA S.A.

LÍNEA DE ATENCIÓN 01 800 519 519

Bogotá y Medellín 437 8888

[www.epssura.com](http://www.epssura.com)