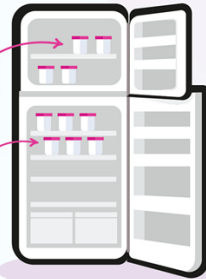


Conservación de la leche materna extraída

- La leche descongelada no puede volver a congelarse, debe usarse durante el mismo día
- No se debe usar microondas para descongelar
 - Se debe entibiar en una fuente con agua caliente, sin hervir, sin agitar, ni colocar directo al fuego

15 días en congelador

12 horas en refrigeración




4 a 8 horas a temperatura ambiente




Tecnológico de Estudios Superiores de Villa Guerrero
Comité para la Igualdad Laboral y No Discriminación

 @TESVGMex

 /TECVILLAGUERRERO

 tesvg.edomex.gob.mx

 tecvillaguerrero@yahoo.com.mx

 (714) 1461487 y 1461465



LACTANCIA MATERNA

TESV G
VILLA GUERRERO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

Beneficios de la lactancia materna

Para la mamá:

- Reduce el peso aumentado durante el embarazo
- Previene cáncer de mama y ovario, hipertensión y osteoporosis
- Reduce el sangrado después del parto
- Fortalece el vínculo entre bebé y mamá
- Favorece el descanso y ejerce un efecto relajante
- No necesita preparación
- No tiene costo

Para el/la bebé:

- Es de fácil digestión por lo que evita cólicos y estreñimiento
- Reduce la mortalidad y desnutrición infantil
- Aporta afecto, seguridad y mayor desarrollo intelectual
- Fortalece el sistema inmunológico
- Estimula el desarrollo neurológico
- Favorece el vínculo afectivo con la madre
- Fortalece el desarrollo maxilofacial
- Favorece el desarrollo psicomotriz y psicológico
- Calma su ansiedad
- Menor riesgo de enfermedades respiratorias, gastrointestinales, asma y leucemia en la infancia, así como diabetes y obesidad en la adolescencia y vida adulta

Técnicas de amamantamiento



Succión:

- Los labios del bebé deben cubrir todo el pezón y la mayor parte de la areola
- Sus mejillas se deben notar llenas y se debe escuchar como deglute la leche
- La alimentación es guiada por el/la bebé

Masaje para estimular la producción y extracción de leche materna:



Datos importantes

El calostro:

Es la primera leche que se produce y su duración está entre los 2 y 5 días antes de que se empiece a producir la leche definitiva, está compuesto por inmunoglobulinas, agua, proteínas, grasas y carbohidratos.



Riesgos por consumo de sucedáneos de la leche materna:

Problemas gástricos, aumento de infecciones, alergias, evita el vínculo afectivo, mayor incidencia de caries a corto plazo.