



¿Sabes qué es la Lactancia Materna exclusiva?

La lactancia materna exclusiva es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé sólo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido.

El bebé debe ser alimentado con leche materna de forma exclusiva desde la primera hora de su nacimiento y hasta que cumpla 6 meses.

¿Que debemos hacer antes de dar pecho?

La mamá debe de lavarse las manos con agua y con jabón.

No olvides que...

Los programas son de carácter público, no son patrocinados ni promovidos por ningún partido político y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes.

Está prohibido el uso de los programas con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos en el programa.

El uso indebido de los programas deberá ser denunciado ante las autoridades competentes y sancionados conforme a la ley aplicable.

Sistema DIF Michoacán

Av. Acueducto y Ventura Puente #17
Col. Bosque Cuauhtémoc
C.P. 58020, Morelia, Michoacán.

Atención a Familias en Estado Vulnerable y Enlace Municipal

Departamento de Atención y Orientación Alimentaria

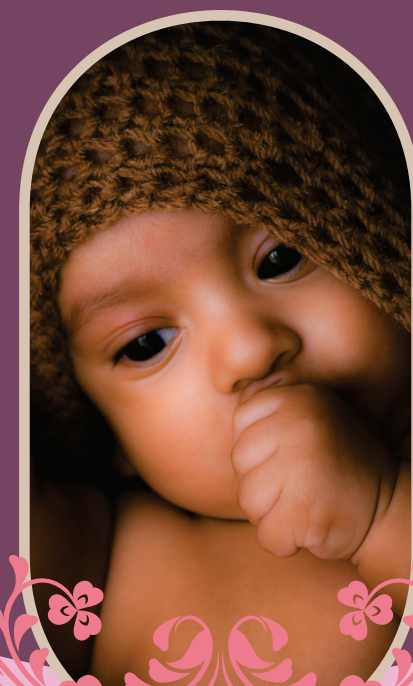
Horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 16:00 horas.
Tel. 443 313 35 40, 41 y 42
Ext. 153

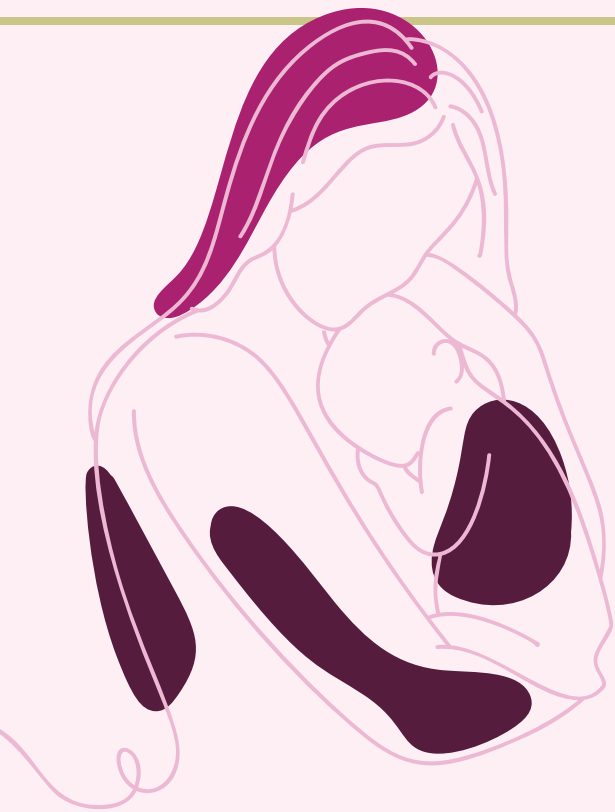
www.dif.michoacan.gob.mx



GOBIERNO DE MEXICO SALUD SNDIF
SECRETARÍA DE SALUD SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Lactar es un acto de amor





Beneficios para el Bebé

- Adquiere habilidades mentales.
- Reduce el riesgo de muerte en edades tempranas.
- Brinda defensas para su sano desarrollo.
- Disminuye el riesgo de sobrepeso u obesidad a futuro.

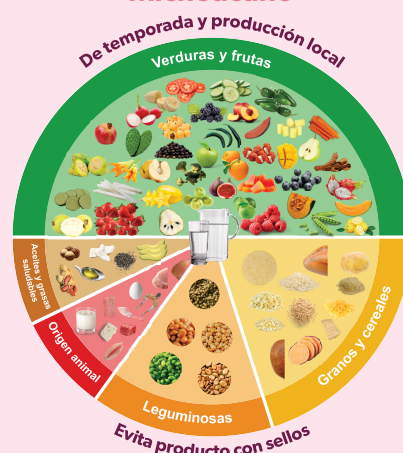
Beneficios para la Mamá

- Ayuda a la recuperación física.
- Reduce la depresión postparto.
- Disminuye las probabilidades de desarrollar cáncer de ovario, cáncer de mama, diabetes tipo II, hipertensión, ataques cardíacos, anemia y osteoporosis.
- Genera vínculos de amor con el bebé.

Recomendaciones para la Mamá

- Toma agua simple.
- El mejor estímulo para tener una producción adecuada de leche es que el bebé mame a demanda sin restricciones, recuerda que NO hay alimentos que ayuden a aumentar a producción de leche.
- Opta por un alimentación variada, prefiere verduras de hoja verde y cereales integrales, evita el consumo de cafeína y evita beber alcohol y fumar.
- Combina cereales con leguminosas para aprovechar proteínas de calidad, como tortilla de maíz con frijoles, arroz con lentejas, harina de maíz con haba, etc.
- Si el bebé muestra alguna molestia (vómitos, diarreas, erupciones, malestar o rechazo de la leche), pueden ser provocados por algún alimento, por lo que debemos estar al pendiente de las reacciones del bebé con nuestras ingestas, e identificar lo antes posible y evitarlo.

Plato del bien comer Michoacano



Posturas para amamantar



Una cómoda y buena posición es muy importante para que ésta sea correcta, es necesario asegurarse que:

- La cara del bebé mire hacia el pecho.
- La cabeza y el cuerpo del bebé estén en línea recta.

¿Cómo realizar la extracción manual de la leche materna?



- Realizar masajes alrededor del pecho en forma circular.
- Colocar los dedos en forma de "C", apretar sin deslizar los dedos, empujar contra las costillas.



- Cuando la leche salga depositar en un frasco de vidrio; Refrigere o congele si no la usará de inmediato.