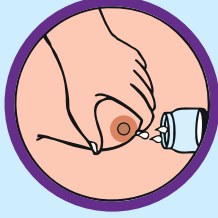


Causas para una insuficiente producción de leche materna

- No hay lactancia eficaz (extracción de leche insuficiente o técnica de amamantamiento inadecuada).
- No se alimenta al bebé cuando lo solicita o muestras signos de querer amamantar.
- No hay una buena posición, agarre y succión.

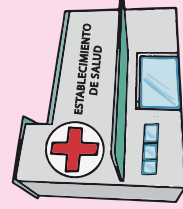


Riesgos de dar fórmulas, biberones o tetinas

- Disminuyen el deseo del bebé de amamantar y la producción de leche.
- Incrementan el riesgo de infecciones, sobrepeso y obesidad.
- Reducen el efecto protector de la lactancia materna.



Si se presentan dificultades durante la lactancia



- Acude al establecimiento de salud más cercano a tu domicilio.
- Busca ayuda en un grupo de apoyo de madres, consejeras o consultorio de lactancia materna.

Descubre qué servicios te brindamos en:



/minsaperu



@Minsa_Peru



www.gob.pe/minsa



EL PERÚ PRIMERO

PERÚ

Ministerio de Salud

Somos Lecheros

La leche materna ayuda a protegernos contra la anemia

claves para una lactancia materna exitosa

Antes de dar inicio a la lactancia materna es importante tener en cuenta lo siguiente:



- El corte tardío del cordón umbilical garantiza una mayor reserva de hierro en la o el bebé.
- El contacto piel a piel debe darse inmediatamente después del parto.
- Dentro de la primera hora de vida, la o él recién nacido reconoce el aroma de su madre y se arrastra hacia su pecho dando inicio a la lactancia materna.
- El padre o familiar cercano brinda apoyo físico y emocionalmente a la madre y su bebé en la práctica de la lactancia materna.
- La lactancia materna debe ser exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Luego, complementar con alimentos ricos en hierro de origen animal hasta los dos años o más.



Frecuencia y duración para alimentar al bebé



- Alimenta al bebé las veces y el tiempo que quiera o cuando manifieste signos de querer amamantar.



- Si el bebé duerme mucho, despiértalo para alimentarlo.

Técnicas de amamantamiento

Posición

- Ponte cómoda para dar de lactar.
- Sostén al bebé de cerca (frente a tu pecho).
- La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar alineados.
- Sostén al bebé por la espalda, cabeza y hombros. Si es recién nacido, también deberás sostener su cuerpo.



Agarre del pecho

- La boca del bebé debe estar bien abierta.
- El labio inferior debe estar hacia afuera.
- El mentón debe tocar tu pecho.
- Se debe ver más areola (parte oscura del pezón) por encima que por debajo de la boca del bebé.



Succión

- Las mejillas del bebé deben estar llenas.
- Debe tener una succión lenta y emitir sonidos de deglución.



Signos para reconocer si tu bebé está interesado en amamantar

- Abre la boca y busca el pecho.
- Realiza movimientos rápidos con los ojos, incluso antes de que estos se abran.
- Hace gestos, sonidos de deglución, lame sus labios y saca la lengua.
- Mueve la cabeza hacia atrás y adelante, frunce el ceño, pone la mano en su boca y se muestra inquieto. Se debe evitar que llegue al llanto.