



**Universidad  
de Santander**

Personería Jur. 610 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**  
VIGILADA MINEDUCACION

Sistema de Gestión de Seguridad  
y Salud en el Trabajo  
Bienestar Universitario

SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES

Número:  
035/A/2017

## IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA



*La Lactancia Materna es la forma más adecuada y natural de proporcionar aporte nutricional, inmunológico y emocional al bebé, ya que le aporta todos los nutrientes y anticuerpos que lo mantendrán sano, sin olvidar que le permitirá crear fuerte lazo afectivo con la madre.*

## BENEFICIOS QUE APORTA AL BEBÉ LA LACTANCIA MATERNA



Por tratarse de leche específica para el ser humano, es mucho más fácil de digerir que las fórmulas en polvo, además de que se trata de fluido vivo que cambia para cubrir las necesidades del infante conforme crece.

Ayuda a tener desarrollo maxilofacial óptimo, pues cuando el bebé extrae la leche del pecho utiliza más músculos faciales que con el biberón.



**Universidad  
de Santander**  
Personería Jur. 610 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Sistema de Gestión de Seguridad  
y Salud en el Trabajo  
Bienestar Universitario

SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES

Número:  
035/A/2017

Al fluir la leche directamente del pezón a la boca del bebé, está exenta de manipulaciones y libre de contaminación por gérmenes.

## BENEFICIOS QUE APORTA A LA MADRE LA LACTANCIA MATERNA

- La lactancia contribuye a que el útero o matriz se contraiga rápidamente, lo que reduce hemorragias tras el parto.
- Le ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo, ya que la grasa acumulada se utiliza como energía para producir la leche.
- Se ahorra tiempo, pues es alimento siempre disponible.



 <b>Universidad de Santander</b> <small>Personería Jur. 610 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACION</small>	<b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo</b> <b>Bienestar Universitario</b>	
	<b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b> <b>MENSAJES SALUDABLES</b>	<b>Número:</b> <b>035/A/2017</b>

## LAS 10 CLAVES DE LA LACTANCIA MATERNA

1.- Amamanta pronto, cuanto antes, mejor. La mayoría de los bebés están dispuestos a mamar durante la primera hora después del parto, cuando el instinto de succión es muy intenso. Amamantar precozmente facilita la correcta colocación al pecho.



2.- Ofrece el pecho a menudo día y noche. Hazte a la idea de que pasarás mucho tiempo amamantando a tu bebé durante estas primeras semanas. Un recién nacido normalmente mama entre 8 y 12 veces en 24 horas. No mires el reloj y dale el pecho cada

vez que busque o llore, sin esperar a que "le toque". Así establecerás un buen suministro de leche.



**Universidad  
de Santander**  
Personería Jur. 610 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Sistema de Gestión de Seguridad  
y Salud en el Trabajo  
Bienestar Universitario

SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES

Número:  
035/A/2017

3.- Asegúrate de que el bebé succiona eficazmente y en la postura correcta.



4.- Permite que el bebé mame del primer pecho todo lo que desee, hasta que lo suelte. Después ofrécele el otro. Unas veces lo querrá, otras no. Así el bebé tomará la leche que se produce al final de la toma, rica en grasa y calorías, y se sentirá satisfecho.

5.- Cuanto más mama el bebé, más leche produce la madre. Es importante respetar el equilibrio natural y dejar que el bebé marque las pautas, mamando a demanda. No es necesario sentir el pecho lleno; la leche se produce principalmente durante la toma gracias a la succión del bebé.



6.- Evita los biberones "de ayuda" y de suero glucosado. La leche artificial y el suero llenan al bebé y minan su interés por mamar, entonces el bebé succiona menos y la madre produce menos leche.



**Universidad  
de Santander**

Personería Jur. 610 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad  
y Salud en el Trabajo  
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES**

Número:  
035/A/2017

7.- Evita el chupete, al menos durante las primeras semanas, hasta que la lactancia esté bien establecida. Un recién nacido ha de aprender bien cómo mamar del pecho, y tetinas artificiales como el biberón o el chupete pueden dificultar este aprendizaje.



8.- Recuerda que un bebé también mama por razones diferentes al hambre, como por necesidad de succión o de consuelo. Ofrecerle el pecho es la forma más rápida de calmar a tu bebé.



9.- Cuídate. Necesitas encontrar momentos de descanso y centrar tu atención más en el bebé que en otras tareas. Solicita ayuda de los tuyos.



10.- Busca apoyo en tu grupo local más cercano, donde tienen la información y el apoyo que toda madre lactante necesita.

 <b>Universidad de Santander</b> <small>Personería Jur. 610 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACION</small>	<b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo</b> <b>Bienestar Universitario</b>	
	<b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b> <b>MENSAJES SALUDABLES</b>	Número: 035/A/2017

### Bibliografía

1. Lactancia Materna Citado de: <http://lapediatriadeldiaadia.blogspot.com.co/2014/04/lactancia-materna.html>.
2. WEB CONSULTA revista de salud y bienestar ,año 2017 LACTANCIA MATERNA Citado de : <http://www.webconsultas.com/bebes-y-ninos/el-bebe/lactancia/lo-mejor-778>
3. Lactancia materna Guiainfantil Citado de : <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/lactanciamaterna.htm>

**Elaborado Por: María Paula Contreras Márquez**  
**Enfermera profesional.**

Enviado por: Yady Yaneth Niz Arango  
 Coordinadora Subprograma estilos vida saludable  
 Sede Cúcuta