

MANUAL DE LACTANCIA MATERNA

FRAGMENTO DEL MANUAL DE
LACTANCIA MATERNA

Fuente: linkagesproject.org

Número de Palabras: 1,343 palabras

LA LECHE DE LA MADRE ES LA MEJOR

Dar de mamar es el mejor regalo para comenzar la vida de un niño. Dar el pecho hace crecer el amor entre la madre y el hijo. El contacto de la piel suave y calientita de la madre, le dan tranquilidad y placer a la madre y al niño. La compañía, la voz, el mirarlo a los ojos y el contacto con la madre le dan mucha seguridad y estímulo al hijo.



Ventajas para el niño durante los primeros dos años:

- La leche de la madre ayuda a desarrollar el cuerpo y la inteligencia de los niños.
- El cerebro humano se desarrolla casi completamente en los primeros 2 años de vida por lo que la leche materna favorece su desarrollo y le da al niño el alimento que necesita para estar bien nutrido.
- La leche materna contiene los aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro. También lo protege contra las infecciones y enfermedades.
- La leche de la madre es buena para la digestión del niño y lo protege contra las diarreas.

Componentes de las proteínas que tienen como función el crecimiento muscular, producción de energía, producción de hormonas y el correcto funcionamiento del sistema nervioso

El calostro es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto. Es poco y espeso. Puede ser transparente o amarillo pegajoso. Las ventajas de que el niño consuma el calostro son las siguientes:

- El calostro tiene todos los elementos necesarios para nutrir al niño desde su nacimiento.
- El calostro protege al niño contra infec-

ciones y otras enfermedades; los niños que toman calostro son bebés más sanos.

- El calostro tiene la dosis de Vitamina A y otros micronutrientes que son necesarios desde el nacimiento.
- El calostro protege al niño contra infecciones y enfermedades a las cuales la madre ha sido expuesta.
- El calostro es un purgante natural porque limpia el estómago del recién nacido.

Por eso, hay que dar de mamar tan pronto nazca el niño y no es necesario darle chupón, ni agüitas, ni tecitos.

La leche materna es el mejor alimento para el niño porque tiene las cantidades necesarias de:

- Vitaminas, como A B y C, para que crezca saludable y esté bien protegido
- Fósforo y Calcio, para que tenga huesos sanos y fuertes
- Hierro, para mantener la energía
- Proteínas, para protegerlo contra enfermedades y para que crezca grande e inteligente
- Grasas, para que engorde. Las grasas de la leche materna los protegerán, cuan-

Sustancia
que produce
que vacíes tu
sistema di-
gestivo varias
veces al día

do sean mayores, de padecer enfermedades del corazón y de la circulación. También favorecen a la inteligencia de los niños.

- Azúcares, para que tengan energía y para alimentar al cerebro.

La leche de la madre es el único alimento que nutre al niño completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años.

La leche de la madre es la mejor protección para el niño contra:

- Diarrea y deshidratación
- Infecciones respiratorias, tales como la bronquitis y la neumonía
- Estreñimiento
- Cólicos
- Alergias
- Enfermedades de la piel, como los granos y el salpullido
- Sarampión
- Córlera
- Desnutrición
- Diabetes juvenil
- Deficiencia de micronutrientes

Dolores
abdominales

La diabetes es
una enfermedad en la que
el cuerpo no
puede utilizar
correctamente
la glucosa que
ingresa con
los alimentos

Ventajas para la Madre:

- placenta sale con más facilidad y más rápidamente.
- La hemorragia postparto es menor y hay menor riesgo de padecer anemia.
- La matriz recupera su tamaño normal más rápidamente.
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche.
- Las mujeres que amamantan a sus hijos tienen menos riesgo de padecer cáncer en el seno o en los ovarios.
- La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su hijo.