



# Preguntas y respuestas

sobre la lactancia materna,  
para familias

unicef  | para cada infancia

## Sobre la leche materna hay muchas preguntas y mitos:

¿La leche materna es suficiente para alimentar al bebé?  
¿Los bebés deben tomar agua y otros alimentos?  
¿Es bueno para las mamás dar leche materna a sus bebés?



Y lo cierto es que un bebé que es alimentado solo con leche materna, recibe el agua, los nutrientes, la protección contra infecciones y el afecto que necesita durante los primeros seis meses y hasta los 2 años con otros alimentos.

Por esto, UNICEF ha preparado esta sencilla guía sobre la Lactancia Materna, para que todas las personas conozcan por qué es importante, qué beneficios les da a los niños y niñas, y qué deben recordar las familias, los cuidadores, los promotores de salud y los trabajadores de bienestar social.

## ¿Por qué es importante la leche materna?

- ! Es un alimento seguro, nutritivo y que entrega a los bebés todos los nutrientes que necesitan.
- ! La lactancia materna debe ser exclusiva desde la primera hora de nacido hasta los 6 meses. Y a partir de los 6 meses hasta los 2 años, es complementada por otros alimentos.
- ! Reduce los riesgos de enfermedades como la diarrea o enfermedades respiratorias.
- ! Es de fácil digestión, no requiere calentarse ni prepararse.
- ! Les da a los niños y niñas, amor y tranquilidad.

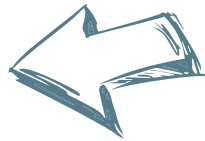
## ¿Y qué pasa con la leche materna en situaciones de cambios inesperados como desastres naturales o escases de alimentos?



En estas situaciones, los niños y niñas pequeños están más expuestos a enfermarse de diarrea, desnutrirse o deshidratarse, y enfrentar un riesgo real de muerte. Por esta razón, la leche materna es aún más importante es un alimento seguro, nutritivo y accesible.



## ¿Qué beneficios les da la leche materna a los bebés?



Durante los primeros 6 meses, la lactancia materna dada de forma exclusiva les da a los bebés:

⇒ Los protege contra el estreñimiento y los cólicos

⇒ Toda la nutrición que el bebé necesita



⇒ Los hidrata, calmando la sed, incluso en climas calientes



⇒ Al chupar, les ayuda a fortalecer los músculos de la cara y la formación de los dientes



⇒ Protección frente a infecciones



⇒ Favorece su desarrollo físico y emocional



## ¿Y los beneficios para las mamás y las familias?



- ✓ Reduce el estrés de la mamá y fortalece el vínculo de amor con el bebé.
- ✓ Reduce el sangrado después del parto.
- ✓ Reduce el estrés de la familia en la búsqueda de agua potable o biberones limpios para alimentar al bebé. La leche materna está lista y a la temperatura que el bebé necesita.
- ✓ La leche materna ahorra dinero porque no requiere comprar biberones, chupos, o leches artificiales.

Y después de los 6 meses y hasta los dos años, la leche materna continúa dándoles a los niños y niñas:

- ⇒ Nutrientes que complementan su alimentación.
- ⇒ Vitamina A, importante para tener buena visión y para el corazón, los riñones y los pulmones.
- ⇒ Hierro, para crecer y desarrollar su cuerpo.
- ⇒ Defensas contra infecciones.
- ⇒ Es una gran fuente de hidratación.
- ⇒ Afecto y vínculo con su mamá.





## ¿Qué se dice de la leche materna?

Algunos dicen que las mamás no producen leche por estrés; que no deben amamantar si ellas no están bien nutridas; o que la leche de tarro (leche completa) es igual a la leche materna. ¡Esto no es cierto!



Entonces, ¿qué es verdad?



- ✓ El bebé no debe tomar agua, ni jugos ni ningún alimento o bebida hasta los 6 meses, solo la leche de la mamá
- ✓ Entre más chupe el bebé, más leche le sale a la mamá
- ✓ Así la mamá no esté comiendo bien, su leche alimenta al bebé
- ✓ La leche materna le da al bebé todo el alimento que necesita. La leche de tarro (leche completa), No.

Si estás en la calle, procura encontrar un lugar donde puedas sentarte, recostar tu espalda y estar a la sombra.

LA LECHE MATERNA SIEMPRE ESTÁ LISTA, EN CANTIDAD SUFICIENTE Y CON LA TEMPERATURA ADECUADA.

## ¿Qué recordar sobre la lactancia materna?

Para mamás

- ⇒ Amamantar es un aprendizaje. Por eso, procura estar tranquila cuando lo haces y en la posición más cómoda para ti y para el bebé
- ⇒ El bebé está tomando bien la leche si su boca agarra toda la areola, no solo el pezón. Un buen agarre mejora la succión de la leche y previene la formación de grietas en el pezón y dolor en los senos



Buen agarre

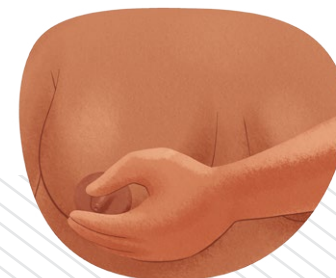


Agarre deficiente

- ⇒ Para ayudar a la salida de la leche, al amamantar sostén tu seno así



Postura correcta



Postura incorrecta

➡ Si aparecen grietas en el pezón, pon leche materna sobre el pezón para sanar y aliviar. Y trata de que el pezón este aireado y limpio.



➡ Si sientes mucho dolor, las hojas de col o repollo pueden ayudarte como un remedio natural. Lava bien una hoja grande y colócala directo en el seno afectado durante el día y la noche. La hoja debes cambiarla cuando esté fea y flácida.

➡ Si sientes fiebre, mucho dolor o abultamientos en los senos, recurre a un centro de salud cercano.



Amamantar es darle a tu bebé la mejor nutrición. Es también una forma para que él pueda disfrutar del calor de tu piel y tus cuidados



## Para papás y familias



➡ Compartan las tareas y obligaciones, así la mamá podrá dedicar más tiempo a lactar al bebé

➡ No promuevan el uso de leches de tarro, porque no tienen todos los nutrientes y protección contra infecciones que el bebé necesita

➡ Apoyen a la mamá en tareas como cambiar pañales o sacarle gases al bebé. Esto les permitirá pasar más tiempo con el bebé y entregarle amor y protección

LA LECHE MATERNA ALIMENTA,  
PROTEGE Y TRANQUILIZA A LOS NIÑOS