



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, calmado 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

3

¿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 dándole 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.



4

¿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!



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 SUFFICIENTE 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



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



➡ 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 colócalo 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