

## ¿Cuánto tiempo puedo ejercer la lactancia?

- Exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
- Óptima, debe continuar hasta los 2 años con orientación médica. A partir de los 6 meses comienza la ingesta de alimentos complementarios; evite dar agua, té o papillas antes de los 6 meses.

## Ambiente adecuado

- El bebé debe estar cómodo y no muy arropado, ya que le dará sueño y no terminará de comer. La madre debe estar relajada, tranquila y cómoda.
- Evita el uso de mamilas, chupones y otros sucedáneos, así tu bebé aceptará el pecho y no se enfermará, aliméntalo al seno materno.
- La carencia de la lactancia materna se asocia a la sensación de abandono, miedo, soledad y se une al sentimiento de rechazo, que a su vez genera personas inseguras.

## Si comienzo a trabajar, ¿qué puedo hacer para continuar la lactancia materna?

- A las mamás que trabajan se les recomienda extraerse la leche, de forma manual y almacenarla en frascos de vidrio desinfectados con tapa de plástico de calidad alimentaria; posteriormente refrigerarla.
- A medio ambiente no es recomendable conservar la leche humana, puede conservarse en un termo con hielos o refrigerantes en tanto pueda guardarla en el refrigerador, donde se puede conservar 12 horas y en el congelador hasta 2 semanas.
- Para calentar la leche materna, se realiza a baño María en agua caliente con la flama apagada y se administra al bebé en vaso o con cuchara.

Pregunta en la clínica de lactancia de tu unidad médica, ahí te pueden capacitar en las técnicas de extracción y conservación de la leche materna.

### Recuerda:

Se ha relacionado el uso del biberón con la caries precoz, ya que tras permanecer largo tiempo en la boca ocasiona desmineralización del esmalte dental, alteración en el crecimiento de los dientes y en la formación del paladar todo ello puede dificultar la dicción.

**Estrecha el vínculo de amor entre tu bebé y tú.**



### DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL  
CE: 234/C/026/24

**Mayor información:**  
Instituto de Seguridad Social  
del Estado de México y Municipios  
Subdirección de Salud, ISSEM YM.

Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,  
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,  
Toluca, Estado de México.

☎ 722 226 19 00, exts. 135 1061, 135 1066, 135 1067.

¿Qué es la

# lactancia materna?

Se trata de una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños; mantiene su salud y disminuye la incidencia de enfermedades.

## Calostro

Tiene características propias: es un líquido espeso de color amarillento, que solo se produce durante los primeros 2 o 3 días y en cantidades mínimas; sin embargo, es suficiente para el bebé porque su estómago es muy pequeño y queda satisfecho rápidamente.

- El bebé durante el primer día solo requiere de unas gotas o 5 ml por toma.
- Durante el segundo día de 5 a 15 ml por toma.
- Durante el tercer día de 15 a 30 ml por toma y así sucesivamente.

## ¿Cómo es la leche materna?

La leche va cambiando su composición de acuerdo con los requerimientos del bebé y conforme a su edad, por ejemplo: posterior a los 10 días se torna clara porque contiene agua en pequeñas cantidades para saciar la sed del bebé, es por ello que no se debe dar ninguna otra cosa; pasado los primeros 15 días la leche es más espesa, ya que contiene los nutrientes necesarios para el bebé.

- Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades de la infancia



## Beneficios de la lactancia materna

como: diarrea, alergias, asma e infecciones respiratorias.

- Disminuye el riesgo de desnutrición.
- Contiene los nutrientes necesarios para el óptimo crecimiento.
- Es de fácil digestión y disminuye los cólicos del bebé.
- Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.
- Ayuda a desarrollar un lenguaje claro desde una etapa temprana.
- Tiene efectos de largo plazo en la salud porque disminuye la probabilidad de desarrollar, en la edad adulta, enfermedades crónicas como obesidad y diabetes.
- Contribuye a que los bebés logren un mejor desarrollo cerebral que les permita un mejor desempeño escolar y vivencial.
- Crea un vínculo afectivo con la madre, por tanto, los niños amamantados pueden ser más felices, seguros emocionalmente y estables durante su crecimiento.
- Protege contra la caries dental.

- Menor riesgo de sufrir depresión posparto.
- Permite la involución uterina, con disminución del sangrado y prevención de la anemia (mayor reserva de hierro).
- Protege contra la osteoporosis en la menopausia.
- Previene el cáncer de mama y de ovarios.
- Ayuda a recuperar la figura, reduciendo el peso corporal.
- Sirve como método anticonceptivo, siempre y cuando sea lactancia materna exclusiva.
- Fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo(a). Las madres adquieren más confianza en sí mismas y una mayor unión con su bebé y su pareja.
- El apego ayuda a la producción de leche en cantidad suficiente para el bebé.



## En la familia y el medio ambiente

- Contribuye a la economía familiar porque no tiene ningún costo y evita el gasto en fórmulas lácteas.
- El uso de fórmulas implica la acumulación de envases (latas) y de energía en la preparación, además de contaminación del medio ambiente. La leche materna tiene la temperatura ideal para el bebé.
- Disminuye la ausencia en el trabajo a causa de enfermedad de los hijos.