



Ministerio  
de Salud Pública



[www.salud.gob.ec](http://www.salud.gob.ec)

 /SaludEcuador  @Salud\_Ec

# Lactancia Materna



## La leche materna es el alimento más completo para el bebé y debe ser el único durante los 6 primeros meses de vida:

- Contiene la cantidad exacta de grasas, azúcares, agua y proteínas.
- Disminuye el riesgo de desnutrición y lo protege de enfermedades como: diarrea, alergias e infecciones respiratorias.
- Permiten que el bebé logre un mejor desarrollo cerebral.

**Después del sexto mes se debe agregar a la leche materna otros alimentos y mantener la lactancia hasta los 2 años de edad o más.**

## Las madres que dan de lactar:

- Disminuyen el riesgo de cáncer de mamas y de ovarios, también de osteoporosis después de la menopausia.
- Reducen su peso, porque la producción de la leche hace que la madre pierda calorías y retorne a su peso previo al embarazo.

## Técnicas para la lactancia:



**1.** Acomoda al bebé sosteniendo su cabeza en el pliegue de tu codo colocándolo complementamente frente a ti.



**2.** Sostén en la mano la parte baja de tu pecho y dirige la punta del pezón hacia la boca del bebé.



**3.** El bebé deberá tener la boca bien abierta en ese momento acércalo con rapidez al pecho de tal manera que con su boca cubra la parte café o más oscura del seno. Cuando sale la leche se siente una sensación de hormigueo que en ocasiones va acompañada por sed.



**4.** Para retirar al bebé del pecho debes colocar tu dedo meñique en la esquina de su boca, esto permitirá que el bebé abra la boca y retires el pecho sin que sea lastimado.

*La lactancia materna es un derecho de la madre y el bebé*