Clínica San Pablo Trujillo

SEMANA DE: LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA



¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA?



Durante los primeros 6 meses, tu bebé recibe únicamente leche materna.

NO NECESITA



Agua · Infusiones · Jugos · Otros alimentos



SÍ PUEDE RECIBIR

Medicamentos, vitaminas o minerales cuando sean indicados por un profesional de salud.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- FORTALECE SUS DEFENSAS
- FAVORECE SU DESARROLLO
- LO ALIMENTA E HIDRATA
- FORTALECE EL VÍNCULO
- BENEFICIA SU SALUD A LARGO PLAZO

3 CLAVES PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

1 A LIBRE DEMANDA



2 OBSERVA SUS SEÑALES



3 FAVORECE UN BUEN AGARRE



¿CUÁNDO PEDIR ORIENTACIÓN?



Dolor intenso o persistente al amamantar.



Dificultades con el agarre del bebé.



Lesiones o grietas importantes en los pezones.



Dudas sobre si tu bebé está recibiendo suficiente leche.



Dificultades de tu bebé para alimentarse.



RECUERDA: Pedir ayuda también es parte de una lactancia exitosa.

¿CUÁNDO INICIAR Y HASTA CUÁNDO?



PRIMERA HORA DE VIDA

Inicia la lactancia lo antes posible, idealmente durante la primera hora después del nacimiento.



0 – 6 MESES

Lactancia materna exclusiva.
Solo leche materna.



DESDE LOS 6 MESES

Alimentación complementaria + lactancia materna.
Se incorporan alimentos adecuados y seguros, mientras se continúa amamantando.



HASTA LOS 2 AÑOS O MÁS

La lactancia puede continuar junto con la alimentación complementaria.

OBSTETRICIA · PEDIATRÍA · NUTRICIÓN · ENFERMERÍA · PSICOLOGÍA

¡AMAMANTAR ES DARLE A TU BEBÉ UN COMIENZO SALUDABLE!

Infórmate, busca apoyo y disfruta este momento junto a tu bebé.

INFÓRMATE · ACTÚA · VIVE MEJOR

