



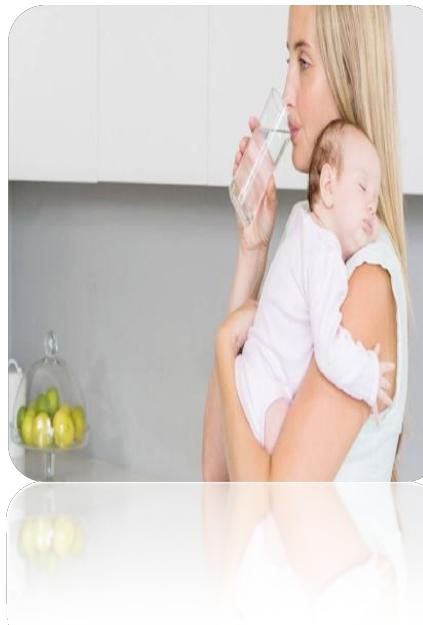
guiainfantil.com

## Cuidados al momento de amamantar

- Lavados de manos.
- Limpiar el área del pezón (solo con agua).
- Mantener el cabello recogido.
- Postura correcta: se aproxima el niño al pecho (no al revés) la barriga de la madre y la del niño se tocan.
- Alimentar de ambos pechos.
- No brindarle agua al bebé.
- Utilizar mascarilla si te encuentras con alguna infección respiratoria (resfriada, Influenza o Covid) y continua amamantando a tu bebé.

### Recuerda:

Tomar un vaso de agua antes y después de amamantar a tu bebé.



**Programa de Seguimiento de Riesgo (SER)**  
Elaborado por: Lic. María Montero  
Revisado por: Docencia Médica y de Enfermería



**HOSPITAL DEL NIÑO  
DR. JOSÉ RENÁN ESQUIVEL**

**DEPARTAMENTO DE DOCENCIA  
DE ENFERMERÍA**

**PROGRAMA DE SEGUIMIENTO DE RIESGO (S.E.R.)**



**LACTANCIA MATERNA  
Y ALIMENTACIÓN  
DE LA MADRE LACTANTE**

**2022**

## LECHE MATERNA

La leche materna cubre todas las necesidades nutricionales del niño y le da protección inmunológica, por lo cual debe darse de forma EXCLUSIVA hasta los seis meses de edad y continuarla, junto con otros alimentos, hasta los veinte cuatro meses de edad (dos años).

### ¿Por qué?

Protege al niño contra muchas enfermedades (diarreas, alergias, infecciones del oído, respiratorias, y urinarias).

Es fácil de digerir, evitando problemas gastrointestinales.

Evita problemas dentales y deformaciones.

Le da más confianza y seguridad al niño.

Tiene mayor coeficiente intelectual y mejor rendimiento escolar.

Es gratis y siempre está lista.

Disminuye el riesgo de padecer diabetes, obesidad, presión alta y cáncer en la adultez

## ¿QUÉ BENEFICIO OBTIENE LA MADRE?

- Disminuye el sangrado post parto.
- Ayuda a que el útero vuelva a su tamaño normal
- Protege contra el cáncer de ovario, útero y mama.
- Disminuye la depresión post parto.
- Ayuda a recuperar rápidamente el peso previo al parto.
- Ayuda a reforzar el vínculo de madre e hijo.
- Mejora la economía de la madre y la familia.



## LA MADRE QUE AMAMANTA DEBE COMER DIARIAMENTE:

- Carne, pollo o pescado
- Huevo
- Arroz
- Menestras
- Verdura y plátano
- Vegetales
- Frutas
- Pan
- Aceite de oliva
- Fruto seco

