



Salud y armonía hoy, que se irradian hacia el mañana.





En un mundo de fragmentación, favorece la unidad entre la madre y su bebé.

En un mundo cada vez más artificial, es volver a confiar en nuestra naturaleza.

En tiempos de desigualdad, la lactancia materna asegura que a llegue a todos los niños la mejor nutrición y una maravillosa experiencia de amor y bienestar





claves PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

Dar el pecho redunda en salud para el bebé y la madre. La lactancia materna disminuye la mortalidad infantil y la tasa de enfermedades de la infancia.

Además, favorece el desarrollo neurológico, previene enfermedades infecciosas, alérgicas y oncológicas en el niño. Los beneficios de la lactancia materna se mantienen, protegiendo durante toda la vida a la persona amamantada, aún en la adultez y vejez.

2) En la madre, previene la osteoporosis y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y diferentes tipos de cáncer.





hay SABEMOS OUE

La lactancia materna constituye uno de los Pilares de la Vida. Además de nutrición ideal, también brinda:

- ✓ Anticuerpos para defender al bebé de infecciones,
 - Microbiota que regulará su salud en la infancia, adultez y vejez,
- ✓ Hormonas y neurotrasmisores que lo harán sentir amado y en paz





Esa leche está especialmente diseñada para su hijo y no existe otro alimento mejor para su crecimiento y desarrollo.

No existe leche que no alimente o madre que no produzca buena cantidad de leche, si la lactancia es a demanda y la madre no sufre de enfermedades o desnutrición grave.





Esto significa: sin horarios preestablecidos, cuando el bebé lo pida...

Sucederá que el bebé pedirá pecho muy seguido y eso es normal, sano y esperable





Los bebés espontáneamente piden estar al pecho en forma constante,

De esta forma se aseguran la producción de su mejor alimento, la leche materna.



4 las tamas NOCTURNAS SON MUY IMPORTANTES

Por la noche se libera más prolactina y por ende, más leche, Las tomas nocturnas son cruciales para la ganancia de peso.

Además, la leche secretada por la noche, contiene triptófano que hará que el bebé-niño descanse bien. Es importante que la mamá esté cómoda para poder dar de mamar de noche y cuidar también su descanso.





Los bebés y niños reclaman estar al pecho porque lo necesitan.

La leche materna no "empacha", siempre hace bien. Tampoco existe aumento de peso excesivo en niños amamantados. La leche favorecerá su crecimiento y desarrollo.



6 SI UN DEDÉ ALIMENTADO A PECHO NO AUMENTA DE PESO COMO DEBERÍA

... se debe chequear si las tablas con las que se lo ha valorado son las de niños alimentados a pecho (evitar valorarlo con tablas antiguas, de niños que recibieron leche de fórmula).

Siempre y cuando no sea una urgencia, se deberá contactar a una asesora de lactancia, a fin de valorar y eventualmente corregir la prendida.





El bebé se anticipa a un futuro cercando donde crecerá más rápidamente y necesitará más leche, succionando más, tironeando del pezón y usualmente, pidiendo estar en el pecho de su madre en forma casi constante. Esto es algo normal.

El bebé no se queda con hambre, sólo se prepara para un momento futuro de mayor crecimiento.





En primer término, porque la musculatura utilizada en ambas succiones es totalmente diferente y puede causar síndrome de confusión tetina-pezón.

En segundo término, porque cuando el bebé toma leche de fórmula, se está dejando de estimular la producción de leche materna en el pecho. El chupete también puede interferir, especialmente en los primeros meses de vida.



la succión no alimenticia ES CLAVE PARA EL BIENESTAR DEL BEBÉ

La succión no alimenticia reduce el cortisol, hormona del stress y displacer, ayudando a regular al bebé y hacerle sentir bien.

Los bebés muchas veces se quedan al pecho sin realizar succiones alimenticias (vigorosas, continuas y seguidas de una deglución). Aunque no se estén alimentando, necesitan ese tiempo al pecho.





Para poder ser eyectada, la leche materna requiere de oxitocina que es la hormona del amor.

Al llegar al cerebro del bebé, refuerza las vías neuronales para que se sienta amado, seguro y querido. La leche materna trasmite confianza y sana cualquier situación con la más mágica de todas las medicinas: el amor.





Si está cansado, pecho. Si está en un lugar nuevo, pecho. Si está tenso, pecho.

Si tiene cólicos, pecho. Si tiene hambre, pecho. Si le están saliendo los dientes, pecho. Si se ha caído, pecho. Si está feliz, pecho. No debemos confundir dar el pecho con un acto meramente nutricional. Dar la teta es brindar confort y amor.



si estás restriada PODÉS DARLE PECHO

La leche materna siempre será buena para el bebé. Son muy pocas las condiciones que realmente contraindican la lactancia.

12

Si estás tensa, hacé unas respiraciones profundas y lentas y dale el pecho. Si estás triste, o estresada, meditá mientras le das el pecho. Si el nacimiento no fue como lo planeabas, dale el pecho.

Fundación de Salud AYURVEDA PREMA



El embarazo normal no contraindica seguir dándole de mamar al hermano mayor.

Luego del parto, se puede dar a dos hermanos a la vez y está demostrado que es beneficioso para ambos.

Esto, siempre y cuando, la madre se sienta confortable.





Antes de los 6 meses, los bebés no necesitan otro alimento que no sea leche (ni sólido ni líquido).

Después de los 6 meses, progresivamente, se pueden ir incorporando otros alimentos, pero siempre recordando que la leche materna es el alimento ideal y el necesario para la protección inmunológica y el neurodesarrollo del bebé.





La lactancia materna debe instaurarse tan rápido como sea posible, idealmente dentro de los primeros 30 minutos del nacimiento.

El calostro es la primera leche, sale en gotas y sacia perfectamente al bebé hasta la bajada de la leche.





La lactancia materna no tiene fecha de vencimiento. Sus beneficios se acrecientan cuánto más tiempo se mantenga.

Por motivos médicos, no se recomienda el destete antes de los 2 años. Mientras haya voluntad de ambos lados, la lactancia será beneficiosa para madre y bebé.





Conociendo los beneficios de la lactancia materna, y disfrutando la calidad del vínculo que posibilita, muchas mujeres eligen seguir amamantando después de volver al trabajo.

Es ideal obtener asesoramiento con anticipación para conocer estrategias de almacenado de leche materna, así como técnicas de extracción.

Fundación de Salud AYURVEDA PREMA



Para informar a otras madres de métodos que no propician la lactancia exitosa.

A las madres y familias que quieren dar el pecho, les va a resultar muy importante conocer qué caminos no son favorecedores y tu voz le será de gran ayuda.



19 una actitud positiva DE LA SOCIEDAD ES CLAVE PARA RESGUARDAR LA LACTANCIA

La lactancia materna reviste tantos beneficios para la sociedad que no debe ser de interés sólo para mujeres en edad fértil.

Especialmente, los profesionales de la salud tenemos un rol crucial como favorecedores de esta práctica que salva vidas, resguarda la salud y genera bienestar.



20 tadas PODEMOS COLABORAR

Ofreciendo acompañamiento a aquellas mamás que eligen dar de mamar y a todas las mamás y familias en general: todos ellos están realizando una tarea de amor y cuidado que será nuestro legado al futuro

Desterrando mitos sobre la lactancia (como por ejemplo: dar el pecho cada 3hs, hay mujeres que no producen suficiente leche o que su leche no alimenta, después del año, la leche materna no alimenta, dar el pecho muy seguido malcría al niño).

Fundación de Salud AYURVEDA PREMA