E.S.E. HOSPITAL DEPARTAMENTAL UNIVERSITARIO DEL QUINDÍO
SAN JUAN DE DIOS

UNIVERSIDAD DEL QUINDÍO
ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

LACTANCIA MATERNA



El mejor alimento para tu bebé

La leche materna es un alimento completo, natural y siempre disponible que protege y nutre a tu bebé.



BENEFICIOS:

BEBÉ

- Desarrollo cerebral
- Protección contra enfermedades
- Fortalece defensas
- Reduce obesidad y diabetes

MAMÁ

- Fortalece el vínculo
- Ayuda a recuperar el peso
- Disminuye riesgo de cáncer
- Mejora el bienestar emocional

¿QUÉ CONTIENE?

- Carbohidratos = Energía
- Grasas = Desarrollo cerebral
- Proteínas = Crecimiento y protección

Carbohidratos | Grasas | Proteinas



POSICIONES

- Cuna
- Cuna cruzada
- Sandía
- Acostada de lado



APRENDE A RECONOCER UN BUEN AGARRE

BUEN AGARRE

- Boca bien abierta.
- Lengua arriba de la encía.
- Labios hacia afuera.
- Mentón pegado al pecho.



MAL AGARRE

- Boca poco abierta.
- Lengua abajo de la encía.
- Labios hacia dentro.
- Mentón separado del pecho.



SEÑALES DE HAMBRE

- Se chupa las manos
- Busca el pecho
- Lleva manos a la boca
- Llora



SIGNOS DE ALERTA

- No orina
- Boca seca
- Somnolencia
- Pérdida de peso

CUIDADOS

- Tomar agua
- Comer saludable
- Consumir calcio y hierro
- Evitar alcohol y cigarrillo





La lactancia materna es el primer acto de amor que nutre toda la vida.

1 AL 7 DE AGOSTO
Semana Mundial de la Lactancia Materna



ESTUDIANTES
- SOFÍA ESTRADA
- CAROLINA GÓMEZ
- JOHANNA SALAS

PROFESORA
- MÓNICA CORTÉS

Escanea aquí para ver la bibliografía