

# LACTANCIA MATERNA



Entre los brazos



Fútbol



Acostada

## DURANTE EL EMBARAZO...

Tu cuerpo se ha preparado para proveer al bebé, luego de nacer, todos los requisitos nutricionales necesarios por medio de la leche materna. La leche materna es una combinación única de grasas, azúcares, minerales, proteínas y vitaminas que ayudarán a tu bebé a crecer saludablemente. La lactancia tiene ventajas para el bebé y para la madre.

## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

- Fomenta el lazo entre la madre y el bebé.
- Pérdida de peso más rápido.
- Se economiza tiempo, dinero y trabajo, ya que la leche siempre esta lista.
- Reduce el sangrado después del parto.
- Menor riesgo a tener cáncer de mama y ovario, diabetes tipo 2 y depresión posparto.

## BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ

- Es el alimento ideal para los recién nacidos, pues cubre todos los nutrientes necesarios.
- Previene diarreas, cólicos, enfermedades respiratorias, infecciones, alergias, entre otras.
- Desarrolla los huesos y músculos orales al chupar.
- Favorece al desarrollo emocional del bebé.
- Ayuda al crecimiento y desarrollo óptimo del cerebro.
- Previene problemas dentales y la obesidad.

## CUIDADO DE LOS SENOS

- Es importante que diariamente permitas que los senos permanezcan un tiempo sin sostén.
- Lava los senos solamente con agua.
- Utiliza un sostén apropiado (adaptado para la lactancia; no muy ajustado).
- Consulta con el médico o el educador en lactancia sobre ejercicios o masajes que estimulen la salida de la leche.

## PASOS PARA ALIMENTAR AL BEBÉ

- Siéntate en un lugar donde estés cómoda
- Recueste el bebé en tus brazos al nivel del seno
- Elige la postura para lactar:
  - Fútbol
  - Entre los brazos
  - Acostada
- Sujeta tu seno con la mano en forma de L, dos dedos debajo y el pulgar sobre la areola.
- Roza la mejilla del bebé con el pezón para que abra la boca.
- Pega al bebé de tu seno cuando abra la boca, lo más grande posible, y asegúrete que se pega a la mayor parte de la areola.
- Para despegar al bebé introduce el dedo meñique entre el seno y la boca del bebé.

## LECHE MATERNA

La leche materna ofrece al niño el alimento ideal durante los primeros 6 meses de vida y es excelente durante los primeros 2 años cuando se combina con otros alimentos. Según el recién nacido va creciendo, la leche materna va cambiando su composición:

- **Calostro:** líquido amarillento y espeso el cual se produce en los primeros 3 a 4 días posparto. Este contiene antioxidantes, anticuerpos, promueve la flora intestinal, ayuda a la eliminación del meconio (sustancia viscosa y espesa que reviste el intestino del recién nacido), entre otros beneficios.
- **Leche de transición:** se produce entre el día 4 y 15 posparto. Aumenta considerablemente la producción de leche.
- **Leche materna:** tiene una gran variedad de elementos ajustados a las necesidades del niño durante el resto de los meses.



Para más información, comunícate con la Unidad de Manejo Clínico al **787-706-2552** o [commercialclinicalmanagement@ssspr.com](mailto:commercialclinicalmanagement@ssspr.com)



BlueCross BlueShield of Puerto Rico



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1919. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1919. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-2087-2021-A