ESE HOSPITAL LA MISERICORDIA Calarcá
Calidad, Seguridad, Calidez

Vigilado Supersalud



GOBIERNO DEL QUINDÍO

Plan de Intervenciones Colectivas

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA

UN VÍNCULO DE AMOR QUE NUTRE Y PROTEGE

¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA?

La leche materna es el alimento perfecto para tu bebé.

- Aporta todos los nutrientes y defensas que necesita.
- Protege de enfermedades desde el primer día.

Recomendaciones OMS:

- Solo leche materna los primeros 6 meses
- Complementar con alimentos hasta los 2 años o más.



BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

Nutrición completa
- Se adapta al crecimiento del bebé

Defensas naturales
- Previene gripa, diarreas, otitis e infecciones

Cerebro sano
- Ayuda al desarrollo neurológico y cognitivo



BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

Vínculo afectivo fuerte

- Favorece el apego y la seguridad emocional

Mejor digestión

- Menos cólicos y estreñimiento

Previene enfermedades crónicas

- Obesidad, diabetes, alergias y más

Boca y dientes sanos

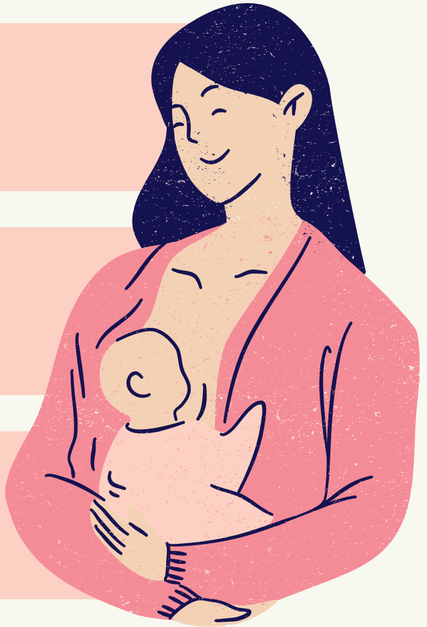
- Ayuda al habla y la mordida

Menor riesgo de muerte súbita



BENEFICIOS PARA LA MADRE

Produce oxitocina: ayuda a relajarse



Quema calorías naturalmente



Menos sangrado postparto

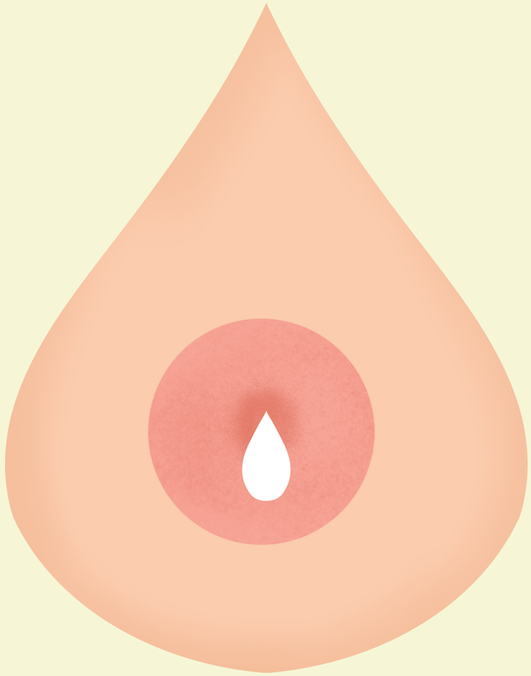
Reduce el riesgo de:

- Cáncer de mama y ovario
- Diabetes tipo 2
- Depresión postparto

CAMBIOS EN EL CUERPO Y VÍNCULO EMOCIONAL

Cambios comunes:

- Senos más grandes y sensibles
- Menstruación irregular
- Pérdida de peso



El vínculo se fortalece:

- Piel con piel
- Miradas y caricias
- Amor y conexión emocional

MITOS COMUNES



“Tengo poca leche”

“Mi leche es aguada”

“Si llora, es que no se llena”



MITOS COMUNES

“No se puede dar pecho si tengo gripa”

“Debo darle agua si hace calor”

La leche materna lo hidrata todo



TÉCNICAS BÁSICAS

POSICIÓN CORRECTA

- Bebé de frente al pecho
- Cabeza alineada con el cuerpo

BUEN AGARRE

- Boca cubre bien la areola
- Labio inferior hacia afuera

Si duele, revisa la posición

POSTURAS ÚTILES

- Cuna
- Cuna cruzada
- Acostada
- Balón de fútbol

FRECUENCIA

- A demanda (cuando el bebé lo pida)
- No usar horarios fijos al inicio



TU LECHE ES VIDA. INFÓRMATE, PREPÁRATE Y CONFÍA EN TI

Amamantar es un acto de amor,
salud y conexión.

ESE HOSPITAL LA MISERICORDIA Calarcá
Calidad, Seguridad, Calidez

GOBIERNO DEL QUINDÍO

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Vigilado Supersalud