

## UNA DURA TAREA

Alimentarse es un trabajo muy cansador para el bebé (sobre todo si es recién nacido).

El gasto energético que realiza es muy grande, por ello es muy común que:

- Transpire
- Respire más "fuerte"
- Se duerma

Durante la succión, el bebé traga bastante aire que debe ser eliminado, por ello hay que realizar el "provechito", después de que el bebé haya terminado cada comida o biberón.



Si querés integrarte a la familia de OSVARA SALUD podés afiliarte al código 123909, o hacer la opción de cambio de Obra Social.

Informate al 4866-5478/5482 // 0800-333-3038  
o al email: [osvarasalud@gmail.com](mailto:osvarasalud@gmail.com)

Horario de atención: Lunes a Viernes  
de 10:00 a 17:00 hs



**SSSalud** Centro atención telefónico, línea gratuita de la  
SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD 0800-222-72583 // [www.sssalud.gov.ar](http://www.sssalud.gov.ar)  
Av. Pte. Roque Sáenz Peña 530, CABA



## LACTANCIA

Alimentar a un hijo es una de las formas más lindas de vincularnos con ellos, porque le brindamos amor y cuidado al mismo tiempo.

## LACTANCIA MATERNA

Por sus propiedades, cualidades y disponibilidad, se considera a la leche materna el mejor alimento para el bebé desde su nacimiento

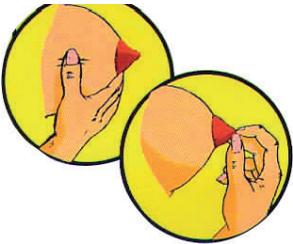
### ¿POR QUÉ ES LA MEJOR LECHE?



Es la mejor leche dado que provee de proteínas, minerales, defensas frente a enfermedades, nutrientes; todos ellos en cantidades adecuadas a las necesidades del organismo del bebé. Además:

- Protege a la mamá de enfermedades
- Es económica 100%
- Está siempre disponible, y no requiere preparación especial
- Permite establecer un vínculo especial entre madre y niño; es una de las formas más intensas de brindar amor.

### ¿CÓMO PREPARARSE?



Durante el embarazo, y con la colaboración de la obstetra, la mamá debe preparar sus pechos para favorecer una buena lactancia realizando masajes sobre la glándula mamaria y ejercicios especiales sobre los pezones para que tengan una forma óptima y el bebé pueda prenderse y succionar con facilidad.

En cuanto a la leche, durante todo el embarazo diferentes hormonas actúan sobre las mamas estimulando su producción.

### ¿CÓMO ALIMENTAR AL BEBÉ?

El bebé debe estar semi-sentado; la panza de la mamá, en contacto con la del bebé. La boca del bebé debe abarcar el pezón y la areola, y sus labios deben estar evertidos (tipo sopapa).

El bebé vacía la teta en 10 minutos aproximadamente, por lo tanto cada mamada de cada pecho debería durar entre 10 y 15 minutos.

Es importante recordar comenzar la mamada siguiente por el último pecho del que tomó el bebé, ya que es el que menos vacío está.

**LO MÁS IMPORTANTE:** Tanto la mamá como su hijo deben estar cómodos y tranquilos, logrando que los momentos de alimentación sean muy placenteros para ambos.

## ALGUNOS CONSEJOS

La mamá debe tomar mucho líquido, incluso durante el amamantamiento (desde ya van a sentir mucha sed). Estos líquidos pueden ser agua mineral o leche.

El tiempo óptimo de alimentación a pecho es de alrededor 9 meses (aunque no es para nada condicionante; dar más o dar menos no tiene ninguna implicancia negativa para el bebé)

## LACTANCIA ARTIFICIAL

Existen casos en los que la alimentación a pecho no puede realizarse o debe interrumpirse

- Enfermedades de la mamá
- Enfermedades del bebé
- Poca producción de leche
- Calidad de la leche producida insatisfactoria

Frente a estas situaciones se pueden tomar dos medidas: complementar o suplementar

**COMPLEMENTO:** Cuando, por ejemplo, la cantidad de leche producida por la mamá es escasa y hay que complementar la alimentación con un biberón después de cada mamada o de algunas mamadas.

**SUPLEMENTO:** Reemplazo definitivo de la leche materna por la mamadera, en caso de, por ejemplo, alguna enfermedad de la mamá.

## DIFERENTES LECHE

Hoy contamos con las denominadas **leches maternizadas y leches medicamentosas**

**MATERNIZADAS:** Si bien nunca son 100% iguales a la leche materna, las maternizadas tienen características muy similares a ella y muy buena aceptación y tolerancia por parte del bebé.

**MEDICAMENTOSAS:** Respecto a las medicamentosas están reservadas para aquellos bebés que por alguna afección deben recibir alimentación con características especiales (ej: Leche para bebés con reflujo).