

## LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

Hasta el sexto mes, la leche materna le da a tu bebé todo lo que necesita, no debes darle ningún líquido, ni otra leche mas que el pecho

Solicita ayuda y dejate ayudar!!!  
El sostenimiento de la lactancia es responsabilidad de todos.



La leche materna es posible conservarla:

- **Temperatura ambiente:** 8 hs.  
A menos de 26° la temperatura ambiente
- **Heladera:** 3 días
- **Congelacion común:** 2 semanas
- **Freezer:** 6 meses



Y recuerda descongelarla a baño maria, no usando microondas

Recién en el sexto mes, introducir de a poco otros alimentos, sin dejar de darle el pecho. Intenta sostener la lactancia hasta los 2 años de edad.

# 0 A 6 MESES



## Beneficios de la leche materna

Vitaminas y Minerales

### Nutricionales

La leche materna proporciona todos los nutrientes para su crecimiento.



### Ecológicos

La lactancia es mejor para nuestro medio ambiente porque se producen menos basura y desechos plásticos.



### Económicos

La familia entera ahorra cuando el niño es amamantado.



### Medicinales

Reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.



### Intelectuales

Los bebés alimentados con leche materna obtienen mejores resultados en pruebas de inteligencia.

### Afectivos

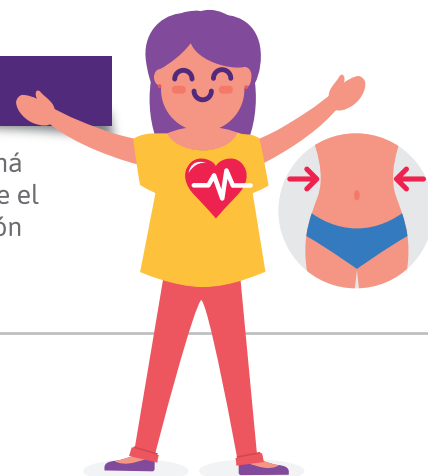
Refuerza el lazo madre e hijo.



Unión maternal

### Para las mamás

Contribuye a la salud de la mamá después del parto ya que reduce el riesgo de hemorragia y depresión posparto.





Mamá pedí y recibí ayuda de tu familia y amigos, no te exijas porque este es un periodo donde es necesario descansar. Tu cuerpo y tu mente necesitan tiempo para recuperarse del embarazo y el nacimiento.

Recordá que la atención y los cuidados que las familias les brindan a los niños en los primeros años son fundamentales. Saber cómo crecen y se desarrollan les permitirá acompañar mejor a sus hijos en este camino.

## De 0 a 30 días de vida

### Debes tener en cuenta:

Consultá con tu médico antes de los 10 días de vida de tu bebé. No te olvides de llevar la libreta sanitaria y pedir al equipo de salud que te la completen.

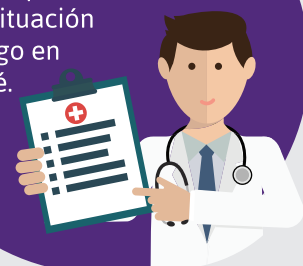
Tu bebé puede bajar de peso los primeros días, no te preocupes. Recuperará el peso en las siguientes semanas, por eso es importante su control médico. Realizar la pesquisa (control) neonatal auditiva y oftalmológica.

El cordón umbilical se cae dentro de los 3 y 20 días

El 1° baño se puede realizar después de las 24-48 hs de la caída del cordón umbilical.

El baño debe ser con agua y jabón de glicerina o neutro. No usar perfumes sobre la piel.

Cumplir con las vacunas del calendario en tiempo establecido, evitá situación de riesgo en tu bebé.



Tu bebé debe ser anotado en el Registro Civil. Tener su Documento de Identidad es su derecho



### SITUACIONES DE ALARMA

**Debes consultar inmediatamente al médico si tu bebé:**

- Cambia de coloración de piel (amarilla o azulada)
- Si no quiere comer.
- Si respira con dificultad, se queja o tiene tos.
- Si llora débilmente.
- Si tiene fiebre mayor o igual a 38°C.



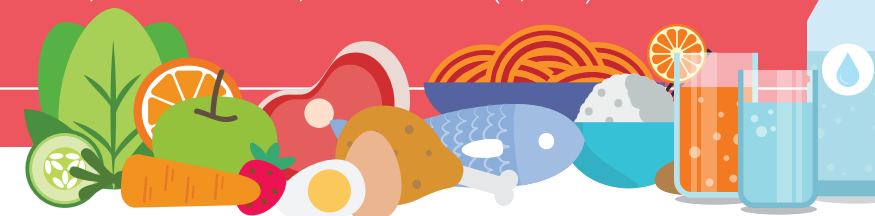
Tu bebé debe dormir boca arriba, sin almohada, solo en su cunita y colchón firme.



El ambiente debe estar libre de humo.

## ALIMENTACIÓN VARIADA E HIDRATACIÓN DE LA MADRE LACTANTE

Mamá: cuando le das el pecho a tu bebé, necesitas reponer nutrientes. Por eso es importante que tengas una alimentación variada, con alimentos saludables. Y no te olvides del agua! Necesitas beber mucho líquido, 12 vasos de agua por día, que te ayudará a mantenerte hidratada y producir más leche. Recuerda que además del agua puedes sumar líquido con leche, jugos de frutas, caldos de verduras, infusiones claras (te, mate).



Desde que nace, el bebé siente dolor y placer, ve, escucha y de a poco va aprendiendo a comunicarse. Hablarle, cantarle, mimarlo y llamarlo por su nombre son maneras de ir construyendo una relación de amor para que se desarrolle seguro y confiado.



## 2 - 6 meses de vida

### En esta etapa tu bebé...

Comienza a comunicarse.

Fija la mirada, luego mira y sonríe. Se calma al hablarle. Se relaciona con su entorno, se ríe frente al espejo, disfruta estar en brazos.

El niño está conociendo el mundo y una de las maneras de hacerlo es llevándose todo a la boca, por eso no debes dejar al alcance del niño: objetos pequeños, punzantes, ni bolsas plásticas, pueden resultar peligrosas.

Cada bebé tiene un ritmo y un tiempo para aprender. Es fundamental que los adultos lo acompañen y lo ayuden, respetando sus posibilidades.

Mientras lo bañan podrán observar cómo se divierte moviéndose. NUNCA deben dejarlo solo.

Debe ser controlado por su médico una vez por mes hasta el año de vida. No te olvides de darle el hierro y vitaminas que te indica el médico.



No te olvides completar el carnet de vacunación con los tiempos establecidos.

