

**El mejor alimento que una madre puede ofrecerle a su hijo es la leche materna.**

Esta contiene ingredientes que favorecen el crecimiento óptimo del bebé y su desarrollo intelectual, y lo protegen de posibles trastornos futuros de salud. Además, el acto de amamantar genera un vínculo emocional entre madre e hijo que es único e irremplazable, en el que el padre también tiene mucho para aportar. Dar la teta es una decisión que fortalece a la mujer, al niño y a toda la familia.

Todas las madres pueden amamantar si se les brinda el apoyo, los consejos y la información necesaria. Contá con nosotros para ayudarte a que puedas darle la teta a tu bebé: es un regalo cuyos beneficios nutricionales y afectivos lo marcarán para toda la vida.



INFORMACIÓN  
Y CONCIENTIZACIÓN

## Lactancia materna

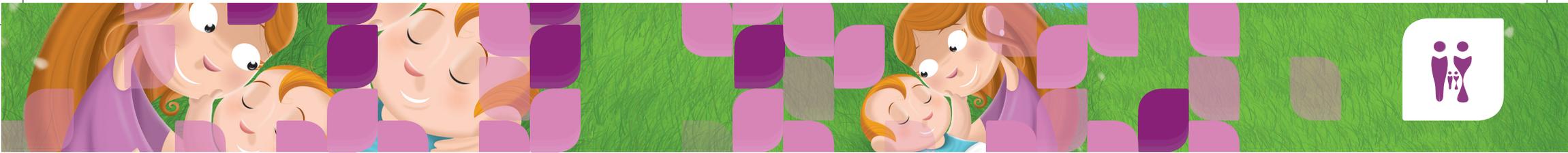
La importancia de dar el pecho para la salud de los niños

### IPLIDO

Instituto para la Igualdad de Oportunidades de la UTHGRA

- 📍 Av. de Mayo 945 piso 2  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
- ☎ +11 4341.8097 / 8099
- ✉ info@iplido.org.ar • www.iplido.org.ar





La leche materna constituye una fuente inigualable de alimento y afecto, con beneficios para el bebé, pero también para la mamá y toda la sociedad:

- provee al bebé de más de doscientos componentes —muchos de los cuales no ofrecen las leches de fórmula—, que lo ayudan a crecer y a desarrollar su cerebro y su sistema nervioso, lo que mejora su capacidad intelectual y su agudeza visual;
- transmite al niño los anticuerpos contra las enfermedades a las que estuvo expuesta la madre y queda protegido de posibles alergias, a la vez que reduce las probabilidades de que contraiga infecciones urinarias, gastrointestinales, respiratorias y auditivas;
- permite tranquilizar y dar consuelo al bebé en cualquier momento;
- facilita la recuperación física posparto ya que insume 500 calorías diarias, lo que ayuda a perder peso, y disminuye el riesgo de la madre de padecer osteoporosis y cáncer de mama, de útero y de ovarios.

### Amamantar empodera a la mujer

Porque mejora su autoestima y la afirma en sus derechos y capacidades, ya que es una parte importante de su ciclo vital y sexual.

Además, aumenta su confianza en satisfacer las necesidades del bebé, y la hace sentir especial por proveerle a su hijo lo que le hace bien.

## Tiempos y modos

Fuente: Organización Mundial de la Salud

**6 MESES**  
Es la edad hasta la cual el bebé debe ingerir leche materna **exclusivamente**.

**2 AÑOS**  
Hasta esa edad los niños deben consumir leche materna de manera complementaria.

**LA PRIMERA HORA, CLAVE**  
Dar la teta en los 60 minutos posteriores al parto facilita que se establezca la lactancia.

Así, se aprovecha el reflejo de succión con el que nace el bebé. No hay que sumar ningún otro alimento.

**LIBRE DEMANDA**  
El pecho debe darse cuando el niño lo reclame.

Atender de inmediato las necesidades fisiológicas y afectivas del bebé no lo vuelve "dependiente" o "caprichoso", sino que lo ayuda a sentirse seguro y a crecer con mayor autonomía.

**¡ATENCIÓN!**



Es importante evitar la utilización de mamaderas, tetinas o chupetes hasta que la lactancia esté establecida.

## Una decisión de vida que incluye a papá

La apuesta por la lactancia debe ser sostenida por la madre y también por el padre: su apoyo es clave para lograr una lactancia placentera y duradera.

- **El rol del padre.** El soporte afectivo y la participación activa de los papás en el cuidado del bebé y en las tareas del hogar son fundamentales para que las mamás puedan destinar la energía y el tiempo necesarios a amamantar. Además, fortalecen los vínculos familiares.
- **En caso de ausencia del padre biológico.** La función de sostén afectivo puede ser llevada adelante por otras figuras significativas, como los abuelos, los tíos e incluso los amigos.

### Trabajar y continuar con la lactancia materna es posible

La lactancia materna favorece la estabilidad en el empleo ya que, al prevenir enfermedades, reduce el ausentismo laboral por enfermedades de los hijos.

La leche debe ser extraída de forma manual o con bomba de extracción, y ser almacenada en un envase de vidrio o plástico limpio.

#### TIEMPOS DE CONSERVACIÓN

**12**  
HORAS  
Temperatura ambiente

**5**  
DÍAS  
Heladera

**3**  
MESES  
Freezer