

Calendario | 2020

Alimentación del primer año, esencial para toda la vida.



Amor de mamá con sabor a leche



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Subdirección de Nutrición

Kelly Johana Ramírez.
Jennifer Katherine Sierra.
Patricia Andrea Aguiar Guzmán.
Omaida Ayala Cavanzo.

Importancia de la lactancia materna



Enero

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

*Si el bebé es prematuro, la leche materna se ofrece de manera exclusiva hasta los 6 meses de edad corregida.

La leche materna es el mejor y único alimento que deben recibir los niños y niñas de manera exclusiva hasta los 6 meses* y complementaria hasta los 2 años o más, ya que contiene anticuerpos que protegen al bebé contra infecciones y fortalece el vínculo madre e hijo/a.

Producción de la leche materna



Febrero

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

El contacto con el bebé, la sensación del bebé succionando el pecho, su olor, su cercanía, envían señales al cerebro para que estas hormonas 'Prolactina-Oxitocina' produzcan la leche. Entre más se presenten estos estímulos, mayor será la producción de leche.

Recomendaciones para un buen agarre



- La madre debe estar cómoda.

- Ubicar al bebé de forma que la boca y la nariz estén frente al seno.

- El bebé debe agarrar la mayor parte de la zona oscura o areola del seno y el estomago del bebé y la mamá deben estar frente a frente.

- Observar que el bebé succione y pase la leche.

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Técnica de extracción manual



- Lavar las manos.



- Realizar masajes suaves en los senos con la yema de los dedos en forma circular, iniciando desde la parte superior y rotar hasta cubrirlo todo.



- Colocar la mano en forma de C de tal manera que el pulgar este por encima de la areola y los otros 4 dedos por debajo de la areola. EMPUJAR los dedos contra el tórax y presionar como imprimiendo una huella, hundiendo primero los de abajo y por último el pulgar. Desechar las primeras gotas de leche materna extraída.



- Puede colocar paños de agua tibia en ambos senos antes de iniciar la extracción para facilitar la bajada de la leche.

Abril

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Conservación de la leche materna

● Lugar de conservación.

● Tiempo

● Observaciones



3 meses.

Después de sacar de la nevera* ofrecer al bebé en el menor tiempo posible. No se debe volver a almacenar.

12 horas.

No almacenar en la puerta de la nevera.

***Para ofrecer al bebé:**

1. Calentar la leche materna al 'baño María' así:
 - Calentar el agua y retirar del fuego.
 - Sumergir el recipiente semidestapado que contiene la leche materna en el agua caliente.
2. Verificar la temperatura adecuada y ofrecer al bebé con cuchara, vasito y NO usar biberón.

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Duración de la lactancia materna

- La primera hora iniciar la lactancia materna, sin usar biberones ni chupos.

Definición

Lactancia materna exclusiva.



Lactancia materna complementaria.



Tiempo

El bebé recibe solamente leche materna durante los primeros 6 meses* de vida sin ningún otro alimento o bebida, ni siquiera agua.

A partir de los 6 meses y hasta los dos años y más con inclusión de otros alimentos naturales preparados en casa y sin adición de sal ni azúcar.

*Si el bebé es prematuro, la leche materna se ofrece de manera exclusiva hasta los 6 meses de edad corregida.

Junio

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Observaciones

Alimentar al bebé a libre demanda, es decir con la frecuencia que él quiera.

Beneficios de la lactancia materna para la madre

- ♥ Es un factor protector contra el cáncer de seno y ovarios.
- ♥ Ayuda a recuperar el peso inicial, cuando la lactancia es exclusiva.
- ♥ Fortalece el vínculo madre e hijo.
- ♥ Disminuye el riesgo de depresión posparto.
- ♥ Ayuda a que el útero retorne a su tamaño normal y disminuye el sangrado.



Julio

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Beneficios de la lactancia materna para el bebé

 Ayuda a estimular el desarrollo cognitivo y psicomotor.

 Es la primera barrera inmunológica que ayuda a prevenir enfermedades como la diarrea y neumonía.

 Fortalece el sistema gastrointestinal.

 Entre otras...



Agosto

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Beneficios de la lactancia materna para la sociedad



Medio ambiente: es un alimento natural que no genera desechos como el plástico y latas.



Ahorro en la economía de hogar: es gratuita, está disponible para su consumo diario y mejora la productividad en el trabajo de las familias.



Contribuye con el sistema de salud: los niños y niñas lactados se enferman menos, lo que produce menor demanda de uso de los servicios de salud y reduce las ausencias laborales de las madres.



Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mitos de la lactancia materna

1

“Si amamanto se me caerán los senos”

Con la edad y el cambio de peso, los senos se vuelven flácidos, sin importar si se ha amamantado o no.

Falso

2

“Una mamá con desnutrición puede amamantar”

las mujeres con desnutrición son capaces de producir leche de buena calidad y cantidad para cubrir las necesidades del bebé.

Verdadero

3

“Tengo leche gatuna o aguada, hay que complementarla con biberón”

La leche que sale al iniciar cada toma es más clara y se ve más aguada, sirve para calmar la sed del bebé; esto no quiere decir que no alimente. La leche que sale al final es más espesa por su mayor contenido de grasa. Si él o la bebé está pidiendo de mamar con más frecuencia, es simplemente porque está creciendo y necesita mayor cantidad de leche materna. No es necesario completarla con leche de fórmula.

Falso

4

“Para aumentar la producción de la leche materna es bueno tomar cerveza”

La producción de la leche materna depende de la succión y del vaciamiento de los senos; además no está recomendado tomar cerveza u otra bebida con alcohol.

Falso

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Posibles consecuencias del uso de biberones

- Riesgo de muerte por broncoaspiración.
- Malformación dental.
- Enrojecimiento, inflamación y hemorragia en las encías.
- Alteraciones en la deglución.
- Trastornos en el crecimiento y desarrollo de los maxilares.



Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

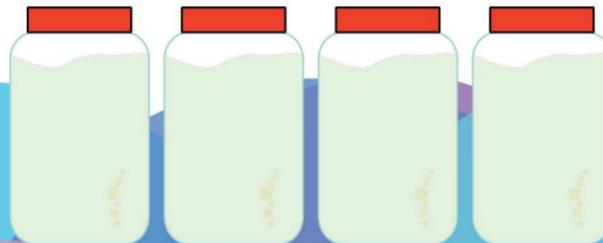
Bancos de leche

Un banco de leche humana es un centro especializado donde se realizan dos grandes procesos; el primero es la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna y el segundo es la recolección de los excedentes de leche de madres que tienen sobreproducción, para procesarla, hacer el control de calidad respectivo y distribuirla a los recién nacidos que se encuentran hospitalizados, especialmente a los prematuros. Si está interesada en donar leche materna, contacte al banco de leche:

Teléfono 4480 00 30 Ext. 254 - 441074
de 8:00 am. a 1:00 pm.

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Calendario | 2020

Como madre de mi hijo y conociendo los beneficios de la lactancia materna, YO _____ me comprometo a lactarlo de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y como alimento complementario hasta los 2 años de edad como un acto de amor. De esta manera contribuiré a que mi bebé crezca sano y fuerte, así mismo ayudaré a que Bogotá sea una ciudad saludable y comprometida con la salud de los niños y las niñas.

Amor de mamá con sabor a leche

