ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición 1º Año 4 Ejemplar Gratuito

La lactancia materna

es la base de la salud y bienestar para toda la vida

La leche materna es sinónimo de vida y bebés sanos

El amamantamiento es la acción biológica que debe permanecer en la alimentación del infante de forma exclusiva desde que nace, y hasta que cumple los seis meses.

Las madres que no amamantan y los bebés que no son amamantados corren un mayor riesgo de contraer diversas enfermedades, incluso enfermedades agudas y crónicas en la infancia, y cáncer de mama y ovario en las madres.

Nueva evidencia ha demostrado que los bebés que recibieron lactancia materna tienen en promedio 2,6 puntos más de coeficiente de inteligencia que los que no, e incluso ese número aumenta a mayor duración de lactancia materna.

Los beneficios son muchos, por eso la lactancia materna está incorporada en los objetivos de desarrollo sostenible para el 2030 de la OMS y que países como Costa Rica apoyan; de ahí que todos los entes públicos y privados atendamos y apoyemos la promoción de la lactancia materna.

Por eso, en esta edición de Estilos de Vida Saludable, queremos profundizar sobre este tema, informar sobre la práctica de amamantamiento y evacuar dudas que surgen al respecto.

Fuentes consultadas para este suplemento:

- Yohana Mata, Clínica Lactancia Materna Hospital Calderón Guardia.
- Tatiana Amefa, Clínica Lactancia Materna Hospital Calderón Guardia.
- Política Pública de Lactancia Materna (2009)
- Fólder de Acción de la Semana Mundial de Lactancia Materna (Agosto 2016) dado a conocer por el Ministerio de Salud.

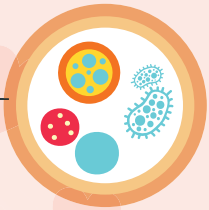
OJALÁ LA ALCANCÉS
CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN,
MOVIMIENTO Y ALEGRÍA.

Mondelēz International

*Creamos deliciosos **momentos de alegría***

La leche materna tiene todo lo que necesita el bebé

• Contiene todos los nutrientes, vitaminas, proteínas, grasas, hierro, y agua que el bebé necesita.

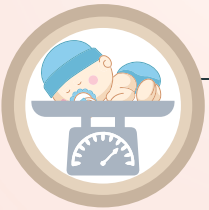


• Tiene los anticuerpos que aumentan las defensas para proteger ante infecciones.

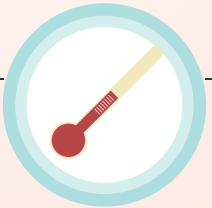
• Además, la lactancia materna ayuda al bebé en desarrollo maxilofacial, ya que utiliza músculos faciales a la hora de extraer la leche, incluso más de los que usa con un chupón.

• Tiene la ventaja de que es fácil de digerir por el bebé, lo que le evita el estreñimiento.

• Contiene la sustancia llamada taurina, que ayuda al crecimiento del cerebro del bebé.



• Ventajosamente, al ser un fluido vivo, la leche materna va variando su composición conforme con las necesidades que va requiriendo el bebé durante su crecimiento.



• Está en la temperatura adecuada para que sea bebida.

• Se crea un vínculo emocional entre el niño y la madre.

Llenate de vida

Alimentá tu vitalidad aumentando la variedad de vegetales en tus comidas. Complementá tu dieta con frutas y verduras frescas para obtener mejores resultados.

Nos inspira verte vivir bien.

Un consejo de:

LAICA

LIGA AGRÍCOLA INDUSTRIAL DE LA CAÑA DE AZÚCAR

Dudas sobre la **lactancia**

¿Qué es el calostro?

Es un líquido espeso con un color amarillento que sale durante los tres primeros días luego del parto, y antecede a la leche materna. Tiene alto contenido de proteínas y otros nutrientes necesarios para proteger al recién nacido. Sale en pocas cantidades.

¿Cada cuánto amamantar?

Se amamanta cada vez que el bebé desee; sin embargo, se recomienda que debe comer mínimo cada dos o tres horas, es decir, unas ocho o 12 veces por día. Si el bebé duerme durante más de dos horas seguidas, se recomienda despertarlo para alimentarlo.

Se puede amamantarlo cuando se le vea inquieto, lleve las manos a la boca o esté más alerta de lo habitual, no necesariamente solo cuando el bebé llora.

¿Cómo saber si el bebé está tomando la cantidad de leche que necesita?

Si el bebé no moja el pañal o no orina con frecuencia, podría ser una señal. Lo normal es que moje de seis a ocho pañales por día, si no orina significa que está deshidratado.

¿Hasta qué edad amamantarlo?

Lo recomendado es que durante los seis primeros meses se alimente al bebé **solamente** con leche materna. Luego se puede complementar con otros alimentos, y extender la lactancia materna hasta los dos años o más.

Yoplait
¡La alegría
DE COMPARTIR!
Sigma
alimentos

5 pasos para que el acto d

01 POSICIÓN

La mamá debe estar sentada o recostada cómodamente y tranquila. Debe colocar al bebé en su brazo, recostada a ella, de forma que la cabecita le quede cerca de su codo y que todo el tronco, abdomen y piernas del bebé esté en contacto con ella.

02 PREÁMBULO.

La madre debe sostener su pecho con la mano libre, como formando una “C” (cuatro dedos debajo del seno y uno por encima), dejando al descubierto el pezón y la aureola, sin presionar el seno. Luego, la mamá debe llevar su pezón al labio inferior del bebé, esto con el fin de que abra la boca.

03 AMAMANTAR.

Una vez que el bebé abre bien la boca, la madre debe acercar su seno rápidamente, de forma tal que el bebé tenga dentro de su boca, tanto el pezón como la aureola del seno. Esto es muy importante, porque si solamente agarra el pezón, el bebé puede que no extraiga la suficiente cantidad de leche que necesita y que se canse innecesariamente.

04 OBSERVACIÓN.

Tratar de que el bebé tenga sus labios volteados hacia afuera, esto porque así suele asegurarse de que el bebé está succionando efectivamente. Hay prestar atención y verificar si se le escucha tragar y si se le ve leche en su boca.

e amamantar sea exitoso

05 FINALIZACIÓN.

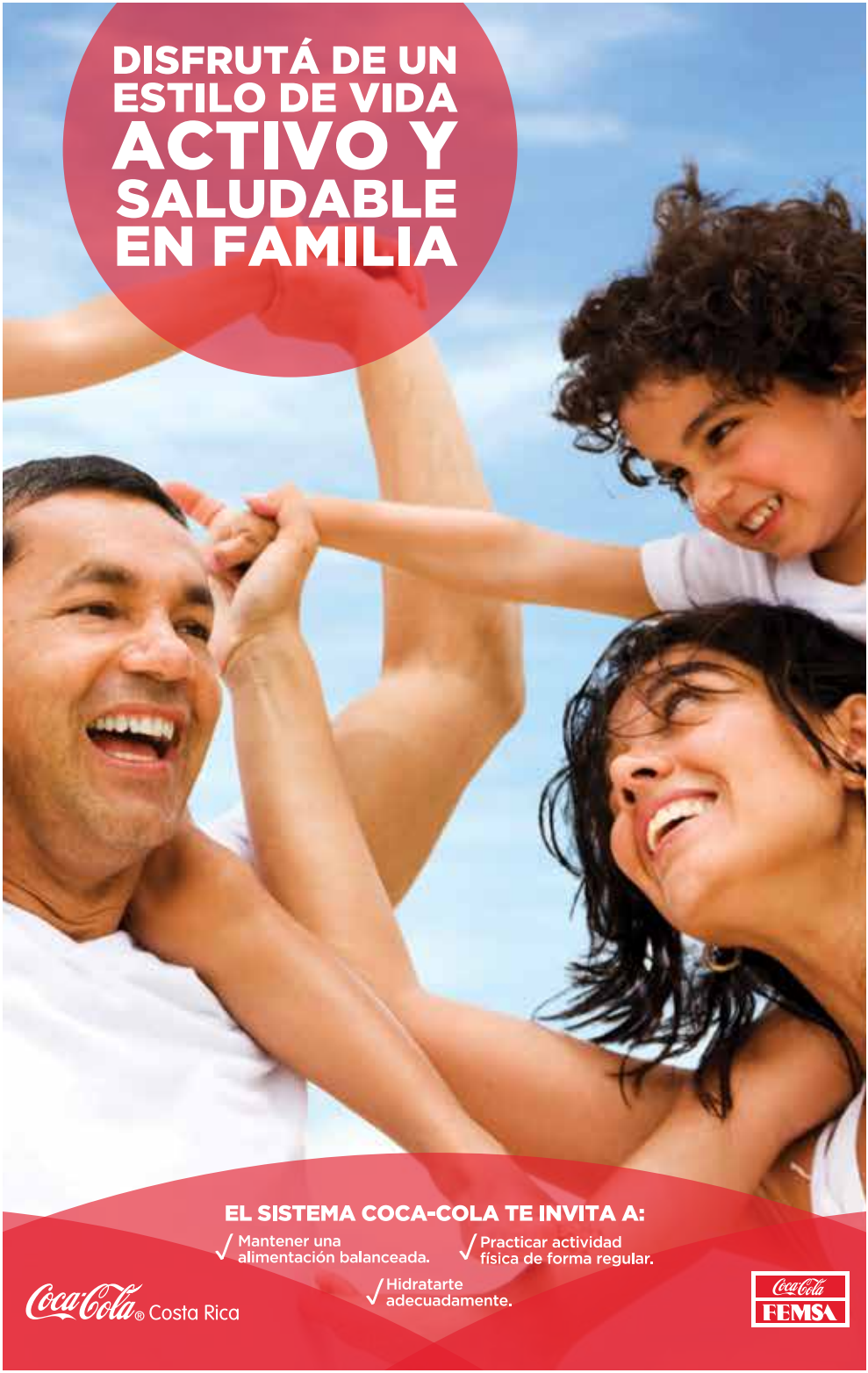
El bebé normalmente dejará de succionar una vez que esté satisfecho, y volverá a pedir leche cuando la desee nuevamente. Lo recomendable es alternar de seno cada vez que el bebé pide ser amamantado.

INTERRUPCIÓN.

Si por algún motivo la mamá necesita interrumpir el acto, lo ideal es que primeramente coloque su dedo meñique en la esquina de la boca del bebé y luego retire el seno.

CAMBIO DE POSICIÓN.

Se puede optar por cambiar de posición por una en la que se sostiene el bebé desde el mismo lado del seno que lo está alimentando. Con el brazo del mismo lado del seno que va a alimentar, se sujeta la cabeza de bebé con la mano, y el cuerpo con el antebrazo. El bebé queda como al sentido contrario. La mamá puede ayudar con una almohada para facilitar la comodidad de la posición.


DISFRUTÁ DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE EN FAMILIA
EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:
√ Mantener una alimentación balanceada.
√ Practicar actividad física de forma regular.
√ Hidratarte adecuadamente.
Coca-Cola® Costa Rica
Coca-Cola FEMSA

¡Momentos en familia llenos de energia!

150 Años
Nestlé.

Fuera mitos

El tamaño de los senos no tiene relación con la cantidad o calidad de la producción de leche.

Los senos no son almacenadores de leche, la producción de leche se da por la estimulación y succión del bebé, que hace que hormonal mente el cuerpo de la mamá empiece a producir la leche.

La leche materna no suele caerle mal al bebé.

Algunas veces la mamá cree que la leche le "cae mal" al estómago al bebé porque las heces son amarillas o defecan inmediatamente después de ser amamantado; sin embargo, esto no es así, lo que sucede es que la leche materna es muy fácil de digerir, y el bebé hace la digestión casi que de inmediato.

La producción de leche no es algo que se hereda.

Es falso suponer que una mamá puede heredar características de producción de leche de sus progenitores. Cada mujer actúa independientemente en su producción.

¿Cuáles complicaciones puede haber?

- **Dolor en el seno, mastitis, congestión mamaria, pezones agrietados o conductos bloqueados.**

- La mayoría se dan porque la posición del bebé al amamantar es inadecuada o la técnica de succión del bebé no es la correcta.

- Para tratarlas, generalmente se recomienda no dejar de amamantar al bebé, corregir la posición y la técnica, y acudir al médico.

TIPS. Para pezones agrietados: usar una zanahoria rallada luego de ser refrigerada y aceite de cocina sobre el pezón. Para la congestión, se pueden usar toallas húmedas y calientes de 2 a 5 minutos sobre el seno, y luego usar compresas frías para disminuir la hinchazón.

LA VIDA
ES UNA
FIESTA.
CUIDÁ TU
ALIMENTACIÓN
Y ACTIVIDAD
FÍSICA.
Y NO PARÉS DE DISFRUTARLA.
Rumba

Ampárese en la ley

Recuerde: todas las trabajadoras que confirmen que están amamantado a su hijo (a) tienen derecho a una hora de lactancia, independientemente si labora media jornada o jornada completa. (Artículo 97 del Código de trabajo y Voto N° 6103-93 de Sala Constitucional) Recuerde que la Política Pública de Lactancia Materna recomienda la lactancia materna durante los dos primeros años de vida o más.

Banco de leche para bebé

Ante periodos de ausencia prolongada de la madre, se recomienda tener reservas de leche materna para que el bebé ingiera mediante chupones o beberitos.

• Lo ideal es almacenar la leche en bolsitas de cierre hermético, en porciones individuales, y refrigerarlas para su conservación.

• Si se conserva en frío, la leche tiene una vida útil de tres días, si se congela, puede durar hasta tres meses. Para descongelar la leche, no se debe hervir ni calentar en microondas.

• Se usa falso "Baño María", es decir, se pone a descongelar dentro de agua hervida. Una vez descongelada ya no se puede volver a congelar.

Realizá **5 tiempos de comidas al día** y reducí las cantidades.
Esto te ayudará a regular tu metabolismo
y a conservar energía durante todo el día.

Un consejo de:

SANISSIMO® 100%

Crea, comparte y disfruta de momentos especiales con tus hijos!

Ellos los guardarán como recuerdos únicos
y memorables para sus vidas!

FHACASA
FABRICA DE HARINAS DE CENTROAMERICA, S.A.