

- 8 Las madres que lactan deben evitar las frituras, los alimentos salados y dulces, los enlatados, sazones no naturales y sopas envasadas.

Ofrezca los alimentos naturales sin agregar azúcar ni sal.



Use condimentos naturales para mejorar el sabor de los alimentos (ajo, cebolla, ají, cilantro, perejil, yerba buena) no son recomendables los saborizantes y condimentos industrializados.

- 9 Consuma tres comidas principales mas dos o tres meriendas ligeras al día.



Este hábito mantiene en buen funcionamiento el sistema digestivo.

- 10 Beba ocho vasos de agua de ocho onzas o su equivalente igual a dos litros al día.



**Y recuerde que...
LA LACTANCIA Y LA NUTRICIÓN
VAN DE LA MANO**

Auspiciado por:



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



TOME AGUA

HAGA ACTIVIDAD FÍSICA

Guía Alimentaria de Lactancia Materna



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GUIA ALIMENTARIA DEL LACTANTE

La Organización Mundial de la Salud, OMS y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF recomiendan:

- Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida.
- Lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida.
- introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los 6 meses, continuando la lactancia materna hasta los 2 años o más.

La Ley 8-95 declara como prioridad nacional la promoción y fomento de la Lactancia Materna.



La primera leche que produce la mujer se llama calostro...

Es de ley moral que el recién nacido lo ingiera en su totalidad.

El color del calostro es amarillento, rico en minerales y vitaminas liposolubles A, E y K.



2 La Lactancia Materna es exclusiva en los primeros seis meses de vida del bebé.



Contiene todas las sustancias nutritivas (grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y agua) que necesita el lactante durante los primeros seis meses de vida.

3 La mujer que trabaja y no puede alimentar directamente a su bebé...

Debe asegurarse de que la leche materna se brinde al niño/niña en taza, cuchara y jarro.

Evite el uso de biberones.



4 La cantidad de leche que produce la madre, es suficiente para garantizar la alimentación nutritiva del bebé

La lactancia materna es una forma de alimentación segura, y carece de riesgos para el medio ambiente.



5 La leche materna siempre está disponible

Lo que garantiza que el lactante tenga alimento todo el tiempo.

6 El bebé en cada mamada satisface la cantidad de leche que necesita.



Y demanda una nueva mamada cuando lo requiere, esto permite la alternabilidad en el uso del seno.

7 Dar el seno estimula el desarrollo intestinal,

Favorece la resistencia a las infecciones y establece el vínculo afectivo entre la madre y el hijo/a.

