



Repasemos: ¿A QUÉ ayudan estas prácticas?

Mantenerse sano

- A que el bebé crezca y se desarrolle
- A proteger al bebé contra defectos de nacimiento
- A que usted se sienta mejor

Contacto piel a piel

- Evita que el bebé se enfríe y le hace sentir seguro
- Ayuda a regular los signos vitales del bebé
- Ayuda a establecer un vínculo con el bebé y ayuda en la lactancia
- Ayuda a calmar al bebé cuando está molesto

La lactancia

- Proporciona anticuerpos para la salud del bebé
- Es la nutrición perfecta
- Protege a la madre contra las enfermedades
- Ayuda a reducir las pérdidas de sangre después del parto
- El bebé la digiere fácilmente

La lactancia exclusiva

- Mantiene el suministro de leche
- Protege al bebé contra las enfermedades



El bebé en la habitación las 24 horas

- Ayuda a conocer las señales de hambre del bebé
- Ayuda a que empiecen a conocerse
- Le ayuda a aprender a cuidar de su bebé
- Facilita la producción de leche

La alimentación a libre demanda

- Ayuda a que la leche baje en cantidades suficientes
- Evita que se dé demasiado de comer o demasiado poco
- Ayuda a que el bebé se sienta seguro y cuidado
- Ayuda a que el bebé se sienta satisfecho y tranquilo

Un buen agarre

- Evita que el pezón duela o se formen heridas
- Ayuda a que el bebé saque más leche
- Aumenta el suministro de leche