



Repasemos: ¿Por qué son útiles estas prácticas?



Mantenerse saludable durante el embarazo

- Ayuda a que su bebé crezca y se desarrolle
- Protege a su bebé contra defectos de nacimiento
- Ayuda a que usted se sienta bien

Contacto piel a piel

- Mantiene a su bebé caliente y seguro
- Ayuda a mantener alto el nivel de azúcar en la sangre y la respiración estable de su bebé
- Facilita el apego y la lactancia
- Ayuda a calmar su bebé

Estadía compartida

- Facilita aprender las señales de hambre del bebé
- Facilita el apego y que empiecen a conocerse
- Ayuda a aprender a cuidar de su bebé
- Estimula la producción de leche

Alimentación a libre demanda

- Estimula una buena producción de leche
- Previene sobrealimentar o alimentar muy poco

- Ayuda a que su bebé se sienta seguro y cuidado
- Ayuda a que su bebé este satisfecho y tranquilo

La lactancia

- Proporciona anticuerpos para luchar contra infecciones
- Provee la nutrición perfecta
- Protege a las madres de enfermedades
- Ayuda a reducir el sangrado después del parto
- Los bebés la digieren fácilmente

Dar solamente su leche

- Mantiene su suministro de leche
- Protege a su bebé contra las enfermedades

Conseguir un buen agarre

- Previene el dolor y el daño en el pezón
- Ayuda a que su bebé saque más leche
- Mejora el suministro de leche