



**Con el interés de la Dirección de Recursos Humanos de promover la lactancia exclusiva durante los 6 primeros meses de vida del bebé, y conociendo los beneficios tanto del bebé como de la madre, nos alegra anunciarle que estamos habilitando una Sala de Lactancia.**

**A partir del miércoles 26 de enero del presente año, en el 3er. nivel de la Sede Principal, estará disponible un lugar destinado para que las madres, durante su horario laboral, puedan realizar la extracción y conservación adecuada de la leche materna.**



**Para conocer el uso y otras informaciones, puede dirigirse a nuestra Dirección.**

## Consejos para Mamá

1. PARA DESCONGELAR LA LECHE ALMACENADA PUEDES COLGARLA O DECONGELARLA UN DÍA ANTES DE UTILIZARLA O ENTRENAR EL RECIPIENTE EN AGUA TIBIA.

2. UNA VEZ LA LECHE FRESCA Y REFRIGERADA ANTES DE QUE PASEN POCOS DÍAS, SÍNO LA VAS A UTILIZAR, CONGÉLALA.

3. SI LA VAS A CONGELAR, DEJA UN ESPACIO LIBRE EN LAS BOLSILLAS O BOLSAS PARA QUE LA LECHE PUEDA EXPANDIRSE.

4. LA LECHE EN EL CONGELADOR PUEDE DURAR HASTA 3 MESES. UNA VEZ LA LECHE SE DESCONGELA, PUEDE MANTENERSE EN EL REFRIGERADO MÁXIMO UN DÍA.

5. ANOTA TU NOMBRE Y LA FECHA EN LAS BOLSAS, PARA USAR PRIMERO LAS MÁS ANTIGUAS.

6. SI TARDAN MÁS DE 10 MINUTOS EN REENTRAR A CASA PARA REFRIGERARLA, TRANSPORTALA EN UNA BOLSA TÉRMICA CON HIELO.



## Beneficios de la Lactancia

### Para la madre:

- DISMINUYE EL RIESGO DE HEMORRAGIA DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ.
- PREVIENE E LABORIZA LA OSTEOPOROSIS, CÁNCER DE MAMA Y DE OVARIO.
- MEJORA LOS NIVELES DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS.
- DISMINUYE EL RIESGO DE DEPRESIÓN POST-PARTO.
- AYUDA A QUE RECUPERES SU PESO PRISTINO AL EMBAZAR.

### Para el bebé:

- DISMINUYE EL RIESGO DE ESTREÑIMIENTO DURANTE LA INFANCIA.
- LE DA PACÍFICO EN LO QUE RESPECTA A LOS CÓlicos.
- FAVORECE EL DESARROLLO EMOCIONAL E INTELIGENCIAL.
- REDUCE EL RIESGO DE MUERTE DE CORA.
- RECIBEN LAS HORMONAS SUPLEN NUTRIENTES NATURALES Y NUTRIENTES COMPATIBLES.
- DISMINUYE EL RIESGO DE ENFERMEDADES COMUNES EN LA INFANCIA.



### Consejos para Mamá

1. PARA DESARROLLAR LA LECHE MATERNA PUERPERA CONVIENE LA ESTABILIZACIÓN DE SU ESTADO DE ANÍMOS Y LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN LA PRÁCTICA.

2. COMO LA LECHE CRECE Y SE REPRODUCE ANTES DE QUE PASEN TRES DÍAS DESDE LA PÉRDIDA, CONVIENE LA LECHE EN UN ESPACIO LIBRE EN LAS PRIMERAS 72 HORAS PARA QUE LA LECHE PUEDA CRECER.

3. EN LA LECHE DE LA CONSEJERA PUEDEN CRECER BACTERIAS, POR LO QUE SE DEBE USAR PARA SU ALIMENTACIÓN EN EL BEBÉ UN BOTTLE DE LECHE ESTERILIZADA.

4. SI PASAN MÁS DE 48 HORAS DESDE LA PÉRDIDA DE LA LECHE, SE DEBE USAR PARA SU ALIMENTACIÓN EN EL BEBÉ UN BOTTLE DE LECHE ESTERILIZADA.



### Para el bebé

- DISMINUYE EL RIESGO DE ENFERMEDADES COMUNES EN LA INFANCIA.
- PROTEGE A LA MADRE DEL ESTRÉS Y TRISTEZA DE SU MADRE Y DE SU BIENESTAR.
- MEJORA LOS NIVELES DE DEPRESIÓN POST-PARTO.
- DISMINUYE EL RIESGO DE DEPRESIÓN POST-PARTO.
- AYUDA A QUE RECUPERE SU PESO PREVIO AL EMBARAZO.

• DISMINUYE EL RIESGO DE ENFERMEDADES COMUNES EN LA INFANCIA.

• DE FÁCIL DIGESTIÓN, LO QUE DISMINUYE LOS RIESGOS DE INFECCIÓN.

• FAVORECE EL DESARROLLO EMOCIONAL E INTELECTUAL.

• REDUCE EL RIESGO DE MUERTE DE CUNA.

• RECIBEN LAS HORMONAS HUMANAS NATURALES Y NUTRIENTES COMPATIBLES.

• DISMINUYE EL RIESGO DE ENFERMEDADES COMUNES EN LA INFANCIA.


