

- Dele de los dos pechos en cada mamada para tener bastante leche.

La succión frecuente y el vaciamiento de los pechos son indispensables para la producción suficiente y adecuada de la leche materna. Dar suficiente de cada pecho ayuda a que la madre tenga bastante leche y que la niña o niño se sienta satisfecho.



- Dele sólo pecho de día y de noche durante los primeros seis meses de edad para que crezca bien.

Al dar de mamar de día y de noche, se mantiene elevada la producción de leche. La leche materna contiene todo lo que la niña o niño necesita para su desarrollo y crecimiento durante los primeros seis meses, así también contiene agua la cual suple las cantidades de líquidos que la niña o niño requiere.



BENEFICIOS DE DAR DE MAMAR

- Ayuda a la madre a recuperarse más rápido después del parto.
- Protege a la niña o niño de enfermedades.
- La leche materna siempre está disponible.
- La leche materna es más limpia.
- Ayuda a la niña y el niño a crecer sanos y felices.
- Está a la temperatura adecuada y no necesita tiempo ni recursos para su preparación.

SI DESEA MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN DE SU NIÑA O NIÑO, CONSULTE AL SERVICIO DE SALUD MÁS CERCANO



PROGRAMA MUNDIAL
DE ALIMENTOS
13 CALLE 8-44, ZONA 10
EDIFICIO EDYMA PLAZA
5TO. NIVEL, OFICINA 501
TEL. 333-6206/5928
4897/367-1045
FAX: 333-7423



Programa de Seguridad
Alimentaria y Nutricional



Guías alimentarias para la población
guatemalteca menor de dos años

Alimento y Amor

para las niñas y niños
pequeños, lo mejor...

De 0 a 6 MESES



GUATEMALA, 2003

¿Cómo alimentar a la niña o niño de 0 a 6 meses?

- Pida que le den a su niña o niño para que mame desde que nace.



- Dele la primera leche o colostro que le limpia su estómago y le protege de enfermedades.



- Dele sólo pecho cada vez que se lo pida, ya que su estómago es pequeño y necesita comer seguido.

