

Práctica 1: Fomentar la lactancia materna exclusiva

Mensaje clave:

A los niños hay que alimentarlos con leche materna hasta los seis meses de edad.

Mensajes de apoyo:

- ✓ El bebé debe mamar cuando quiera, de día y de noche; por lo menos de ocho a diez veces al día.
- ✓ El bebé no debe tomar agua, jugos, ni bebidas de hierbas.
- ✓ La leche materna quita la sed.
- ✓ Cuantas más veces mame el bebé, más leche tendrá la mamá. La succión estimula la producción de leche.
- ✓ Es importante que la mamá se alimente bien, tome muchos líquidos y esté tranquila para tener mucha leche.
- ✓ Es bueno acariciar, hablar y mirar al bebé mientras se le está dando el pecho.

Si el bebé no quiere mamar, la madre lo debe llevar al establecimiento de salud.

Un niño que tome sólo leche materna hasta los seis meses, crecerá sano y se enfermará menos.