

## ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

- Siempre es de calidad, es el alimento más completo y se adapta al crecimiento y necesidades de cada bebé.
- Es una forma natural y soberana de alimentación.
- Es práctica y económica.
- No genera residuos.
- Ayuda a la recuperación posparto.
- Refuerza el sistema de defensa del/de la bebé y baja el riesgo de enfermedades tanto para la persona que amamanta como para el/la niño/a a lo largo de su vida.

## AMAMANTAR ES UN TRABAJO EN EQUIPO, UNA RESPONSABILIDAD SOCIAL Y COLECTIVA

La lactancia es una responsabilidad no sólo de quien amamanta. Para poder sostenerla se necesita el apoyo de la familia en las tareas de cuidado y el acompañamiento del equipo de salud y de la comunidad en los espacios de trabajo, educativos y las actividades cotidianas.

## ¿QUÉ ES QUNITA BONAERENSE?

Es un Programa Interministerial creado para acompañar y cuidar la salud de las personas gestantes, de las personas recién nacidas y niños/as hasta los 3 años de edad.

Si tenés cobertura pública exclusiva y/o sos titular de la Asignación Universal por Embarazo o la estás tramitando, acercate al Centro de Salud más cercano a tu domicilio, solicitá la inscripción al SUMAR y el registro de tu embarazo.

Para más información:  
[www.qunitabonaerense.gba.gob.ar](http://www.qunitabonaerense.gba.gob.ar)

**QUNITA**  
BONAERENSE



**QUNITA**  
BONAERENSE

## LACTANCIA

**Amamantar:  
deseo, información y apoyo**



## LACTANCIA TEMPRANA, A DEMANDA Y EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES, CON EL APOYO DE LA COMUNIDAD

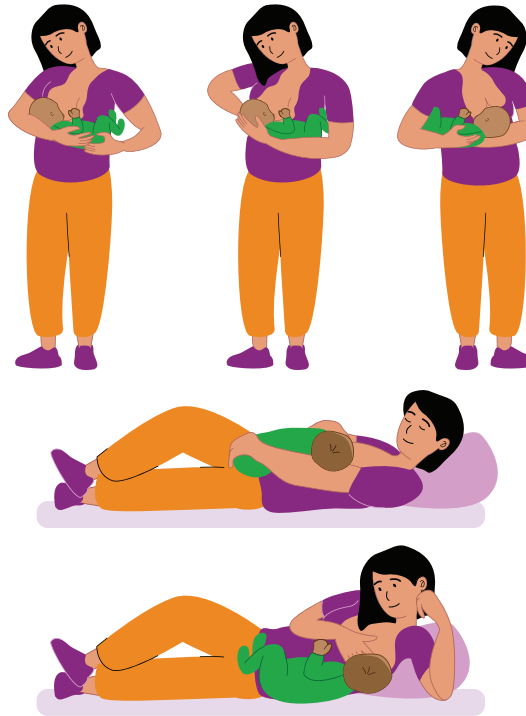
### ¿CUÁNDO EMPEZAR? APENAS NACE TU BEBÉ

Cuando tu bebé succiona, estimula hormonas que desencadenan la producción de leche. Por eso, el contacto cercano desde el nacimiento facilita la lactancia. Los primeros días de vida son fundamentales pero, también, son momentos difíciles, cargados de demanda y cansancio. Se recomienda generar espacios tranquilos para poder amamantar.

### ¿CÓMO AMAMANTAR?

Hay muchas **posiciones**, vas a encontrar la mejor según tu comodidad: una postura confortable y que tu bebé esté sostenido/a de manera segura.

Posiciones para amamantar:



Algunas señales de una buena prendida:

- Boca del/de la bebé bien abierta;
- Labios evertidos, hacia afuera (en forma de boca de pez);
- Mejillas redondeadas, sin hoyuelos;
- Se escucha el sonido del trago, sin chasquidos;
- Mentón y nariz pegados al pecho.

No tiene que doler: si te duele consultá cuanto antes con el equipo de salud.

### ¿CADA CUÁNTO AMAMANTAR?

**A demanda**, es decir, todas las veces, el tiempo y la cantidad que tu bebé pida; de día y de noche.

Mientras más toma el/la bebé del pecho, más leche se produce.

### ¿QUÉ ES LA LACTANCIA HUMANA EXCLUSIVA?

La lactancia humana es **exclusiva hasta los 6 meses** (tu bebé no necesita otro alimento si no lo indica su médico/a) y, luego, se puede complementar con otros alimentos hasta los 2 años. Podés sostener la lactancia incluso más tiempo, si es tu deseo.

