



Lactancia materna

Nota: Cualquier duda sobre lactancia materna consulta con tu pediatra.



Beneficios de la leche materna:

- **Es el alimento ideal para tu bebé**, está disponible a cualquier hora y no cuesta nada.
 - La primera leche o "calostro" debe recibir tu bebé ya que protege de infecciones y le proporciona una siembra adecuada de la flora intestinal.
 - Favorece el vínculo afectivo entre madre e hijo.
 - Disminuye el riesgo de alergias.
 - Promueve el desarrollo neurosensorial (inteligencia) y agudeza visual (vista).
 - Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades; especialmente digestivas y respiratorias.
 - Darle de lactar, asegura el desarrollo adecuado de la estructura máxilo-facial.
 - La lactancia tranquiliza a tu bebé y le ayuda a dormir.
- Beneficios para las madres**
- Favorece en el postparto en la retracción del útero, disminuyendo el riesgo de sangrados.
 - Protege de cáncer de mama y ovario en el futuro.
 - La lactancia fortalece la unión psicológica entre la madre y el bebé.
 - Madres que amamantan tienen menor probabilidad de maltratarle a su hijo.
 - Aumenta el intervalo de embarazos.
 - Alivia la sensación de llenura de los senos.

- Tomar con la mano opuesta el seno en forma de C, poniendo los dedos alrededor de la areola (área más oscura del seno) y estimular con el pezón la boquita para que él bebé agarre bien el pezón y succione con el labio inferior hacia abajo.



Problemas en la lactancia:

- Existen problemas si hay mucho dolor en los senos, pueden presentarse fisuras, sangrados y riesgo de infección del seno. Si cree tener problemas, consulte a su pediatra lo antes posible.

Recordar:

- La leche que engorda y da saciedad al bebé es la del final, por eso hay que alternar el inicio de lactancia con cada seno.
- Evitar el uso de alcohol y crema en los pezones.
- La mejor forma de cuidar los pezones para que no se agrieten ni sangren es lubricarle con su propia leche.
- Sacarle los gases a tu bebé al finalizar la lactancia.



Lactancia exitosa:

- Se aconseja en la lactancia colocar al bebé en buena posición; él bebé debe estar acostado sobre el brazo de la madre del seno que va a darle de lactar.





Banco de leche en el hogar:

• Extracción manual de la leche materna

- Para sacarse la leche de los senos, debe lavarse las manos previamente, se recomienda dar un masaje suave previo en los senos
- Con la mano contraria al seno que va a dar de lactar utilizar sus dedos: para agarrar el seno en forma de "C".
- Empuje los dedos que están alrededor de la areola, la presión debe ser en forma repetida para que salga la leche.
- Al principio, la cantidad de leche que sale es poca; con el tiempo y succión de su hijo, aumentará paulatinamente.

• Utilizando extractor

- Para el correcto uso de cada extractor, se debe leer detenidamente las instrucciones de uso que vienen

detallas en cada manual dentro de su extractor.

- Asegurese que todas las piezas del extractor estén limpias y desinfectadas.

• Recipiente para almacenar la leche

- El recipiente siempre debe estar previamente esterilizado
- De preferencia se recomienda que sea de vidrio, rotulado con la fecha de extracción de la leche. Otras opciones son las fundas de almacenamiento las mismas que también se pueden utilizar sin problema.
- Guarde el recipiente lleno con la leche extraída en el refrigerador (se mantiene bien hasta 12 horas post extracción). O en la congeladora (se mantiene hasta 15 días). Fuera de este tiempo hay que desechar la leche.

Nota: Fuera de estos rangos se deberá desechar la leche, la leche descongelada no se debe volver a congelar ni recalentar.



1
Lave sus manos con agua y jabón. Lave los senos sólo con agua.



2
Masaje suavemente el seno como si formara círculos.



3
Coloque sus dedos en forma de C detrás de la parte más oscura del seno.



4
Presione el seno hacia las costillas



5
Presione con los dedos desde arriba y desde abajo



6
Recolecte la leche en un frasco de vidrio.

• Descongelar la leche almacenada en congelador

- Hay que bajar la leche del congelador al refrigerador (descongelar en frío)
- Descongelada hay que calentarla a baño maría. Se recomienda primero probar temperatura colocando unas gotitas sobre el dorso de su mano antes de darle a su bebé.
- Nunca ponga la leche directamente en una olla para hervirla o microondas, ya que dañara los componentes de la leche materna.
- De preferencia, dele la leche en cucharitas. Si usa biberón debe haberlo esterilizado previamente.



7
Lave bien los frascos antes de usarlos.



8
Sumérjelo en agua hirviendo por cinco minutos para desinfectarlo.



9
Sitúelo del agua y ponga la tapa y déjelo hasta abajo se libre un tiempo.



10
Etiquete el frasco con la fecha y hora, almacénelo en refrigerador o congelador.



11
Caliente la leche a baño María.



12
Déle la leche con una cucharita.