



# Lactancia materna

El mejor comienzo para tu bebé

## Alimentándole con amor desde el primer día



Una lactancia exitosa requiere que las madres reciban información y motivación durante el embarazo. Una consulta prenatal con su pediatra o neonatólogo asegura una guía adecuada sobre el inicio de la lactancia.

to piel a piel y lactancia por los beneficios mutuos que se desarrollan.

Debe promoverse el alojamiento conjunto para continuar con la lactancia exclusiva en la medida de lo posible.

En cuanto la madre y el bebé estén recuperados después del nacimiento, se debe iniciar contac-

### Beneficios de la Lactancia Materna

- El alimento perfecto, siempre a su alcance
- Protege de infecciones y refuerza su salud
- Disminuye el riesgo de alergias
- Estimula el desarrollo psicomotor del bebé
- Permite el buen desarrollo maxilofacial y de su dentición
- Fortalece el vínculo madre - hijo
- Tranquiliza al bebé y le ayuda a dormir tranquilo
- Disminuye la depresión postparto en la madre
- Favorece la recuperación post parto en la madre
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario

## Preguntas Frecuentes



### ¿Cuándo comienza a producirse la leche?

Al final del embarazo se producen gotitas de leche. El incremento en la producción de leche varía durante los primeros días, recordando que al inicio la leche es más escasa, siendo:

El **calostro** en los primeros 3 - 5 días, posteriormente la leche se aclara y se forma la **leche de transición** que dura aproximadamente una semana y finalmente si se mantiene la lactancia, se establece la **leche madura**, la misma que continúa durante todo el periodo de lactancia.

### ¿Cada cuánto se debe amamantar al bebé?

La lactancia materna es a libre demanda, es decir, de acuerdo a la adaptación madre - bebé. Se recomienda esperar entre 3 a 4 horas de acuerdo a la guía de su pediatra. Debe ser exclusiva hasta los 6 meses.

### ¿Cómo se si esta comiendo lo suficiente?

Una manera confiable de darse cuenta que el bebé come lo suficiente es evidenciando que moje o ensucie al menos 3 - 5 pañales en 24 hrs.

## Mitos comunes en la lactancia materna

Mito	Realidad
Mi leche no es suficiente	La mayoría de las madres producen la cantidad suficiente de leche materna para sus bebés.
Si me enfermo, debo suspender la lactancia	Consulta con tu pediatra, la lactancia sólo está contraindicada en muy pocas enfermedades.
La lactancia duele	La lactancia materna no debería doler, si duele, busca apoyo.

## Técnicas y posiciones para amamantar

La posición de lactancia varía, pero debe ser cómoda y sin dolor para la madre y el bebé. Aquí algunos ejemplos:



Posición de cuna

Posición de cuna en cruz

Sosteniendo como un balón

Recostada

Recostada de lado

NO hay que olvidar las condiciones de un agarre correcto:

**Agarre incorrecto**

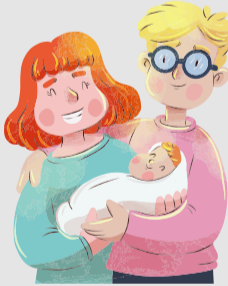
**Agarre correcto**

- Labio inferior rota hacia afuera
- Barbilla y nariz próximas al pecho
- Las mejillas no se hundan
- Las mandíbulas y orejas se mueven al mamar

Amamanta 15-20 min por seno, alternando el inicio. Lubrica las areolas y pezones con leche materna para evitar fisuras.

Se entrena a las madres a sacar los gases tras cada toma con estas posiciones:

## Lactancia materna y apoyo familiar



- El apoyo familiar es clave para cuidar a la madre y al bebé, favoreciendo la lactancia materna.
- La familia favorece un ambiente seguro y sano.
- Los familiares deben apoyar a la madre, brindándole seguridad y detectando síntomas de depresión postparto como: inseguridad, ansiedad y llanto fácil.
- Si notas síntomas de depresión postparto acuda a consulta con su Pediatra o Ginecólogo.



## Conoce cómo hacer un banco de leche en el hogar

Si la madre necesita un banco de leche en su domicilio porque vuelve al trabajo, estudio o tiene actividades que cumplir y que interfieren con las horas de lactancia, se aconseja lo siguiente:



- Con la capacitación adecuada, la extracción puede hacerse manualmente o con extractor eléctrico después de amamantar.
- Almacena la leche materna en recipientes de vidrio esterilizado con tapa hermética o en fundas descartables.
- Recolecta la leche durante el día y refrigérala.
- Guarde la leche en recipientes cerrados, en la parte lateral del refrigerador, lejos de otros alimentos.
- Marque el envase con la fecha de extracción.
- Congele en porciones 2-4 oz para evitar desperdiciar. Deje un espacio en el recipiente. (la leche materna se expande al congelarse)
- Descongele primero la leche más antigua.
- Descongele la leche en agua tibia o en el refrigerador durante la noche.
- La leche se puede dar a temperatura ambiente o tibia.
- No use microondas ni ollas para calentarla, recuerde hacerlo a baño maría o en un calentador de biberones.
- Compruebe siempre la temperatura de la leche antes de alimentar al bebé. Puedes hacerlo dejando caer unas gotas en tu mano.
- Revuelva la leche para agitar la grasa que pudo haberse separado.

## Lugares y temperaturas de almacenamiento

Tipo de leche	Temperatura ambiente (-2°C)	Refrigerador (4°C)	Congelador (-18°C)
Recién extraída	3 horas	3 días	Dentro de 2-3 meses (siempre y cuando no esté cerca a otros alimentos)
Descongelada	3 horas	24 hrs	Nunca congelar leche que ya fue descongelada
Leche que sobra después de alimentar al bebé	Se debe usar 3 hrs después de que el bebé dejó de tomar el biberón		

