

# Lactancia MATERNA

Lactar es amar

  
Manuel Uribe Angel  
E.S.E. HOSPITAL  
Vinculados con la Vida!

  
iaooii  
Instituto de Atención y Vinculación  
con la Salud Infantil  
Institución de la leche y la lactancia  
con enfoque integral

La leche materna contiene toda la energía y los nutrientes que tu bebé necesita para crecer adecuadamente, generar defensas y desarrollar su cerebro

## Beneficios

### Madre

- Disminuye la hemorragia pos parto y la anemia
- Contribuye a la involución del útero
- Disminuye el riesgo de presentar cáncer de seno y cérvix
- Afianza el rol de protección y el vínculo madre e hijo

### Hijo

- Favorece un adecuado Crecimiento y Desarrollo
- Aporta defensas contra enfermedades respiratorias y gastrointestinales
- Previene la desnutrición y la obesidad
- Previene el maltrato infantil y el abandono

### Familia y sociedad

- Ahorra tiempo y dinero
- Disminuye la incidencia de enfermedades en los niños, por lo tanto hay menor ausentismo laboral de los padres
- Protege el medio ambiente al ahorrar agua, energía y generación de desechos

¿Sabías que si tu bebé recibe tetero o biberón tiene alta probabilidad de rechazar el seno?

# Una buena técnica asegura una *lactancia exitosa*

El contacto piel a piel y la cercanía madre –hijo durante la primera hora de vida conlleva a un buen inicio de la lactancia, por eso recuerda que:

1. El bebé va al seno, no el seno al bebé
2. La boca debe estar bien abierta y con los labios evertidos (**hacia afuera**)
3. La succión debe darse desde la aréola para que sea más efectiva y no lastime el pezón



## Posiciones más comunes para lactar

La mejor posición es aquella donde prime tu comodidad y la seguridad del bebé

### Sentada

Esta posición favorece mucho el inicio de la lactancia, mientras se logra un buen agarre de parte del bebé

- La espalda y los pies deben tener soporte
- Apoyar los brazos en cojines, almohadas o cobijas, facilita la llegada del bebé al seno y se evita el cansancio

### Prona o biológica

Se recomienda en madres con abundante salida de leche, con conductos obstruidos o con el pezón lastimado

- Favorece el contacto piel a piel, en bebés que presentan dificultad para permanecer en el pecho o tomar desde la aréola



### Canasta o cuna

Se recomienda posterior al nacimiento, en mujeres con senos grandes, pezones planos o invertidos, bebés pequeños, dormilones, con succión pobre, mellizos o gemelos ya que facilita el agarre

- La madre debe estar sentada asegurando el apoyo de la espalda. El bebé reposa sobre un brazo mientras el otro lo acuna



### Caballito o koala

Es recomendada en bebés con fisuras palatinas, que sufren de reflujo o con bajo tono muscular (falta fuerza o firmeza)

- La espalda y los pies deben tener soporte
- El bebé debe estar sentado sobre el muslo de la madre con las piernas abiertas
- Con las manos se asegura la espalda del bebé



La posición acostada de lado puede realizarse una vez estén bien acoplados madre e hijo para la lactancia

## Etapas de la leche materna

La leche materna es de rápida digestión. Al nacer, la capacidad del estómago del bebé es muy pequeña, por eso pedirá con mayor frecuencia y a medida que su capacidad se incrementa, las tomas se espaciarán

**Es importante que el bebé vacíe un seno antes de rotar al otro, para que pueda aprovechar la totalidad de nutrientes que contiene la leche materna**

### Calostro: Oro Líquido

Es la primera leche que recibe el bebé (2 días)

Es rico en defensas, evita la hipoglucemia y limpia el intestino

Se producen entre 50 a 70 mililitros ¡La cantidad necesaria para satisfacer sus requerimientos de calorías y nutrientes!

### Leche de transición

Se produce entre el día 3 y 15

Es más abundante

Es rica en proteínas

### Leche madura

Se produce 15 días después del nacimiento

Es rica en grasa, lo que favorece la ganancia de peso, saciedad del bebé y su desarrollo cerebral

Con esta leche podrás iniciar tu **Banco de leche**

## Banco de leche

Luego de extraerte, guarda la leche en frascos de vidrio con tapa plástica o bolsa de cierre hermético libres de BPA y márcala con la fecha de extracción

### Tiempo máximo de duración en congelación: 3 meses

La leche extraída se puede sacar de refrigeración el día anterior y posteriormente calentarla al baño maría. Evita poner la leche directamente en el fogón. No olvide agitar el envase de la leche para reincorporar su grasa

**Es normal que el recién nacido amamante en promedio cada 2 horas**

## Hormonas que actúan durante la lactancia

<b>Prolactina</b>	Se encarga de la producción de leche y se estimula con la succión frecuente del bebé
<b>Oxitocina</b>	Ayuda a la salida de la leche y se estimula con la relajación, armonía, contacto piel a piel y el amor

## ¿Qué hacer si...?

### **Tengo el pezón plano o invertido:**

Aprovecha las dos primeras horas posteriores al nacimiento porque el bebé succionará con vigor y comenzará a sacar el pezón. Adicionalmente, realízate masajes girando el pezón con los dedos pulgar e índice para hacer que salga y comprimiendo el pecho justo por debajo de la aréola con los dedos en forma de V o de C

### **No produzco buena cantidad de leche:**

Pega más frecuentemente al bebé, extrae leche, masajéate los senos y ¡Mantén la confianza!

### **Mi bebé es muy dormilón:**

Al lactar quítale la ropa al bebé, háblale, masajéale los pies, la cabeza y el rostro y ponlo en posición de caballito o canasta

### **Tengo congestión mamaria:**

Masajea frecuentemente los senos y colócate paños de agua tibia. Extráete leche y pega con mayor frecuencia a tu bebé

### **Mi bebé es perezoso al succionar:**

Masajea el mentón, los labios, las mejillas, la lengua y dentro de la boca con el dedo limpio

### **Consumo medicamentos:**

Durante la lactancia si debes consumir medicamentos, programa una consulta con tu médico de cabecera para preguntar si este interfiere con la lactancia

### **Mi bebé pide muy seguido**

Debes mirar si tu bebé se pega el tiempo suficiente y succiona con vigor para vaciar el seno y quedar satisfecho

### **Tengo gripe o infección respiratoria**

Usa tapabocas y lávate las manos constantemente ¡Esto no te impide amamantar!

## Los 3 picos del crecimiento:

Suelen ocurrir en promedio durante la **tercera, séptima y onceava semana** de vida. El bebé necesitará extraer la totalidad de leche de un seno y pasar al otro hasta quedar satisfecho

**¡Recuerda que entre más pegues el bebé al seno, más leche produces!**