



# LACTANCIA **MATERNA**

# La leche materna es *el mejor alimento* para el bebé

Se recomienda de forma **exclusiva por los primeros 6 meses de vida** y con alimentación complementaria el mayor tiempo posible.



## Beneficios de la lactancia materna

- Fortalece vínculo madre hijo
- Aporta nutrientes y compuestos únicos indispensables para el desarrollo y crecimiento del bebé.
- Fortalece el sistema inmunológico del bebé

## Tips para una *Lactancia materna exitosa*

- **Busca siempre un lugar cómodo para amamantar a tu bebé,**  
Que sea calmado y te de confort. Tú postura debe ser adecuada para evitar el cansancio y facilitar la salida de la leche.
- **La mejor posición para amamantar es sentada,**  
Pues así recuesta la espalda contra el espaldar de la silla. Procura sostener al bebé con la parte media del brazo, además puedes utilizar una almohada sosteniendo al bebé para estar más cómoda apoyas los pies en un banquito.

- **Recuerda cambiar de seno al bebe,**  
Solo cuando haya vaciado del que se está alimentando y empezar del seno contrario al que le diste en la última toma
- **Coloca a tu bebé abdomen con abdomen,**  
Frente a tu pecho, para que el bebé abra bien la boca acércalo rápidamente y observa que abarque la mayor parte de la areola ( la parte oscura que rodea el pezón) así aseguras que el mentón y la barbilla queden pegados al pecho y él bebé respire mejor.
- **Sostén tu seno con la mano haciendo una "C"**  
Para esto debes colocar el dedo pulgar por encima del seno y los cuatros restantes por debajo.

# Siempre debes estar pendiente de:

- El bebé tenga la boca bien abierta
- Que agarre más areola por encima que por debajo
- El labio inferior debe estar hacia fuera (evertido)
- Las mejillas se deben ver redondeadas
- El mentón debe estar pegado al pecho

Según la encuesta Nacional de situación Nutricional (ENSIN) en Colombia para el 2015, **el 72.6% de las madres de niños y niñas menores de 3 años, iniciaron la lactancia materna en la primera hora de nacido.** Además, solo el 36,1% de los niños recibe lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida y el 45,5% de los niños de 6 a 23 meses aun recibían leche materna.



**Recuerda que...  
amamantar es un acto  
a libre demanda sin  
horarios ni tiempos  
determinados para  
vaciar los senos.**



# Extracción de la leche materna

La leche materna es el mejor alimento para el bebé. Se recomienda de forma exclusiva para los primeros 6 meses de vida y con alimentación complementaria el mayor tiempo posible.

## Ten en cuenta:

Cuando se amamanta, la leche pasa directamente del seno a la boca del bebé, por lo que no hay posibilidad que microorganismos patógenos contaminen la leche. Sin embargo, al extraerla es indispensable tomar medidas de higiene para evitar contaminación.

# Beneficios de extraer leche materna

- Aporta nutrientes y compuestos indispensable para el desarrollo y crecimiento del bebé.
- Fortalece el sistema inmunológico del bebé
- Continuar la lactancia materna cuando hay separación temporal de madre e hijo (incorporación laboral, hospitalización del bebé, condiciones médicas del bebé que no le permitan succionar del seno)
- Estimula la producción de leche materna
- Guardar la leche cuando se produce mayor cantidad a la que el bebé consume
- Alimentar a bebés gemelos al tiempo.

## Cuidados para la Extracción

### Higiene



Correcto lavado de manos y uñas



Higiene habitual del pecho (no utilizar cremas)



Limpieza y esterilización de los equipos y envases



Procura usar tapabocas y tener el pelo recogido

## La técnica manual

### Ventajas:

- Es fácil, seguro, y menos complicada que la técnica mecánica
- Bien realizada, permite obtener más leche y menos riesgo de contaminación
- Extraer ayudara a producir leche cuando el bebé no pueda estar presente para succionar.

### Preparación

1. Antes de iniciar debes estar tranquila y relajada en un lugar cómodo
2. Masajea los senos suave en forma circular con las yemas de los dedos; luego acaricia con la yema de los dedos como si los peinaras


## Pasos para una Extracción manual exitosa


1. Ubica la mano en forma de C, pulgar por encima de la areola y el dedo índice por debajo, de tal manera que puedas levantar el seno
2. Presiona el seno empujando los dedos hacia el pecho, evita arrastrar los dedos para no lastimar tu seno con fricción
3. Repite de manera rítmica, haciendo que los dedos se junten lo más posible, sin que genere dolor. No exprimas el pezón pues, no va a salir leche, es lo mismo que si el bebé succionara solamente del pezón.
4. Los primeros chorros de leche materna, se deben desechar, para disminuir las presencia de bacterias que pueden estar presentes.
5. Si en los primeros días solo salen unas gotas, puedes recogerlas con una jeringa para aprovecharla toda y dársela a él bebe.
6. Para finalizar, coloca algunas gotas de leche materna alrededor de la areola y el pezón para evitar grietas, infecciones y mantendrás la elasticidad de pezón.


**La extracción de leche materna asegura que el bebé reciba los nutrientes de la leche de su propia MAMÁ**


# Recomendaciones de Almacenamiento

 Usar envases de vidrio con tapas de plástico

 Utiliza recipientes destinados para almacenar alimentos

 Al depositar la leche materna en el recipiente, deja 2-3cm libre hasta la tapa, no lo llenes todo


 No mezcles leche de diferentes extracciones. Utiliza un envase diferente para cada extracción

 Etiqueta cada envase: con la fecha y la hora de la extracción para usar primero la leche más antigua. Una vez cerrado el envase, abrir hasta que vaya a suministrarse al bebé, agita suavemente el recipiente antes de suministrar al bebé.

# Refrigeración y congelación

## Selecciona el lugar de conservación:

Si la leche no se va a utilizar en las 4 horas siguientes a la extracción, debe refrigerarse o congelarse inmediatamente.


 **Ambiente Duración: máximo 4 horas**  
La leche extraída se puede ofrecer al bebé en un plazo máximo de 4 horas


 **Refrigeración Duración: 12 horas**  
La leche debe colocarse en el fondo del refrigerador nunca dejar en la puerta

 **15 días Congelación Duración: 15 días**  
Colocar la leche al fondo del congelador. Procura brindar la leche reciente y fresca al bebé.

## Antes de administrarle la leche al bebé

 Revisa que el envase este bien sellado

 Verifica que la fecha de extracción indique que es apta para consumir

 Revisa que no contenga elementos extraños como cabello, partículas visibles u otros objetos. Además, no debe oler diferente o desagradable, si es así, no suministrarla al bebé.


## ¿Cómo descongelar?

La descongelación puede hacerse rápida o lentamente, según la necesidad

 **Descongelación rápida:**  
En baño maría a aprox. 37-40°C, introducir el envase hasta tenerla a temperatura ambiente

 **No utilices microondas:** ya que puede calentar demasiado la leche

 **Descongelación lenta:**  
En el refrigerador o a temperatura ambiente

 La leche se puede brindar a temperatura ambiente o tibia. **No calentarla demasiado, ya que puede disminuir su calidad nutricional.**

*Cuidamos  
Tu Salud*

# Mitos y realidades de la lactancia materna

Se comparte algunos mitos que según expresa muchas veces confunden o desmotivan a las madres que desean amamantar a sus bebés.

✘ **Mito:** “la madre en periodo de lactancia debe comer el doble para producir suficiente leche”.

✔ **Realidad:** la madre debe recibir una dieta saludable y balanceada, que cubra sus requerimientos nutricionales

✘ **Mito:** “las madres con pechos pequeños o pezones planos o invertidos no podrán amamantar o producirán menos leche”.

✔ **Realidad:** sin importar la forma, tamaño del pezón o del pecho. Todos los pechos son buenos para amamantar. Las madres han sido dotadas por la naturaleza con sus glándulas mamarias y con un conjunto de hormonas que se activan en la medida que el bebé succiona.

✘ **Mito:** “la lactancia prolongada provoca que los pechos se caigan”.

✔ **Realidad:** lo narrado anteriormente no tiene nada que ver con la lactancia materna. Depende de otros factores como son: la elasticidad de la piel, la cantidad de tejido adiposo, edad de la mujer y factores genéticos.

✘ **Mito:** “la cesárea es incompatible con la lactancia materna”.

✔ **Realidad:** la cesárea no interfiere con la producción de leche y debe iniciar el amamantamiento tan pronto como sus condiciones posoperatorias se lo permitan, y utilizando una cómoda posición para los dos.

✘ **Mito:** “se debe interrumpir la lactancia, si la madre recibe medicamentos”.

✔ **Realidad:** la mayoría de los medicamentos formulados a la madre, llegan a la leche materna en pequeñas cantidades, generalmente inocuas para los lactantes. Si la madre recibe medicamentos como tratamientos para cáncer debe consultar al personal de salud.

✘ **Mito:** “si la madre se realizó cirugía en los pechos (colocación de prótesis o cirugía reductiva) no puede amamantar”.

✔ **Realidad:** la madre previamente operada de los pechos puede amamantar sin problemas.

✘ **Mito:** “la producción de leche en los primeros días, llamada calostro, es insuficiente para alimentar al bebé”.

✔ **Realidad:** el calostro es un concentrado de nutrientes para el recién nacido capaz de cubrir totalmente sus requerimientos. Si se inicia el amamantamiento tempranamente (en la primera hora de vida), se favorece la estancia hospitalaria y domiciliaria conjunta y se motiva el amamantamiento a libre demanda, se producirá y mantendrá más rápida y efectivamente la cantidad de leche.

✘ **Mito:** “La madre debe espaciar las mamadas para que los pechos alcancen a llenarse”.

✔ **Realidad:** la madre no debe economizar leche, debe amamantar en forma frecuente, porque a mayor succión y frecuente vaciamiento del pecho, se mantendrá una mayor producción. **“LA LACTANCIA MATERNA ES A LIBRE DEMANDA”**

✘ **Mito:** “Si la madre incorporó fórmula como complemento o abandonó la lactancia, ya no se podrá regresar a la lactancia materna exclusiva”.

✔ **Realidad:** Existen recursos basados en el entrenamiento y apoyo a la madre, si ella lo desea, para lograr una relactancia exitosa.

✘ **Mito:** “tengo el pezón agrietado no puedo amamantar”.

✔ **Realidad:** El pezón agrietado no contraindica la lactancia materna solo es indicación de mal agarre. Para solucionarlo, haz pinza con tus dedos índice y corazón para coger el pezón e introdúceselo con delicadeza al bebé en la boca asegurándote de que el recién nacido coge correctamente tanto el pezón como parte de la aureola y mantener los pezones al aire y secos.

*Cuidamos  
Tu Salud*