



Lactancia Materna

Amor convertido en alimento

VIGILADO Supersalud

Programa



Construyendo Vida



¿Qué es la Lactancia Materna?

- Es el proceso mediante el cual la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de la leche expulsada por sus senos después del parto. Esta aporta los nutrientes necesarios al bebé para lograr su óptimo crecimiento, salud y desarrollo.
- La leche materna se considera como el principal alimento del bebé hasta los 6 meses. A partir del séptimo mes podrá recibir alimentos complementarios hasta los 2 años.

Ventajas de la Lactancia Materna para el bebé

- Estrecha el vínculo afectivo con la madre.
- Protege de las infecciones respiratorias y reduce el riesgo de padecer enfermedad cardíaca.
- Contribuye a la formación de tejidos, huesos y dientes.
- Favorece el desarrollo neurológico y cognitivo.
- Contribuye a mantener al bebé hidratado y fortalece su sistema inmunológico.

Ventajas de la Lactancia Materna para la madre

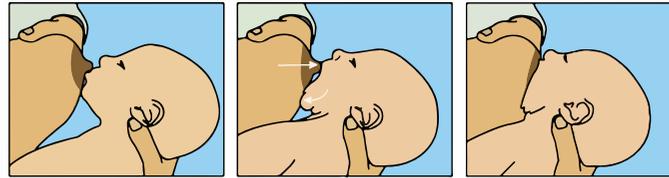
- Contribuye a la recuperación posparto.
- Ayuda a recobrar el peso y la silueta de la madre y disminuye el desarrollo de depresión posparto.
- Reduce la pérdida de sangre posparto y la necesidad de requerir insulina.
- Contribuye a que el útero vuelva a su tamaño normal.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama.
- Cuida al planeta al disminuir la producción de leche de fórmula en el mercado.

Posiciones para amamantar



¿Cómo lograr que el bebé agarre el pecho de manera adecuada?

- Lleve el bebé hacia el pecho, asegurando que su boca cubra la mayor parte del mismo. El labio inferior debe estar hacia afuera, y la nariz y el mentón tocando el pecho. Recuerde verificar que respira por la nariz.
- Si tiene pechos grandes debe agarrar el pecho con cuatro dedos por debajo y el pulgar por arriba (formando una C).
- Si tiene pechos pequeños, debe agarrar el pecho con la palma de la mano apoyada en la parrilla costal (formando una L).



Consecuencias de un mal agarre del pezón o succión inefectiva

- La madre puede desarrollar mastitis si no se extrae suficiente cantidad de leche.
- La ingesta de leche puede ser ineficiente por lo que el niño mantiene hambriento, no gana peso y se le ocasiona un sentimiento de frustración.



Agarre Correcto



Agarre Incorrecto

Signos de una buena succión

- El bebé tiene las mejillas rellenas sin hoyitos y emite un sonido de tragar.
- La madre no siente dolor durante el amantamiento.
- Las succiones deben ser lentas, profundas y con pausa.
- El bebé suelta el pecho cuando está satisfecho.

¿Cómo extraer la Leche Materna?

- Tome el pecho con los dedos en forma de C.
- Apriete la zona a unos 3 cm por encima del pezón y hacia la pared torácica.
- Comprima el pecho en una acción de "ordeño" hacia el pezón (sin deslizar los dedos sobre la piel).
- Masajee todos los cuadrantes el pecho.

1. Masajee el Pecho



2. Frote el Pecho



3. Sacuda Ambos Pechos



4. Coloque



5. Empuje



6. Comprima



Almacenamiento y conservación



- Conserve a temperatura ambiente la leche por 4 horas.
 - Aísle la leche de otros alimentos por 24 horas.
 - Conserve máximo 10 días la leche en el congelador.
- NO olvide marcar el recipiente con la leche que va a refrigerar, con fecha y hora de extracción.



Recomendaciones para administrar la Leche Materna



- Lávese las manos con agua y jabón previo retiro de objetos como anillos, reloj y pulseras.
 - Administre la leche inmediatamente después de descongelada al baño maría o a temperatura ambiente. NO se debe recongelar.
 - Antes de alimentar a su bebé, debe probar la temperatura sobre el dorso de la mano.
- Suministre la leche por succión, copa, gotero, o cuchara.

Extracción de los gases del bebé

- Sobre el pecho sostega al pequeño casi erguido, de manera que su cabeza quede a la altura del hombro. Dé ligeros golpecitos en su espalda estimulando el eructo. Luego acuéstelo de lado y nunca boca abajo por riesgo de muerte súbita.



Dificultades durante la lactancia

- **Senos congestionados (duros, hinchados, calientes y con dolor):** Masajee la zona previa colocación de compresas tibias y extracción manual de la leche.
- **Dolor y grietas en los pezones:** Extraiga manualmente la leche mientras cicatrizan las heridas; y deja secar al aire libre y durante cinco minutos unas gotas en el pezón para acelerar la cicatrización.
- **Mastitis (Inflamación de la glándula mamaria con fiebre, dolor, endurecimiento y enrojecimiento):** Aumente la frecuencia de amamantamiento, extraiga manualmente la leche, use compresas tibias, evite dar leche al bebé cuando hay salida de pus y consulte al médico si no mejora.

Cuando tiene hambre, el bebé...

- Se lleva la mano a la boca y/o busca el pezón sacando la lengua y moviendo la cabeza hacia todos los lados.
- Hace movimientos y sonidos de succión; chupa los dedos o se pone el puño en la boca.
- Flexiona sus manos, brazos y piernas; y respira rápidamente.

Recomendaciones generales

- Dúchese a diario, es la mejor medida de higiene.
- Use ropa limpia y cómoda y cambie el sujetador de lactancia diariamente.
- Si él bebe tiene diarrea no suspenda la lactancia materna.
- Elija la posición para amamantar que le resulte más cómoda.
- Amamante todas las veces que el bebé lo pida (a libre demanda)