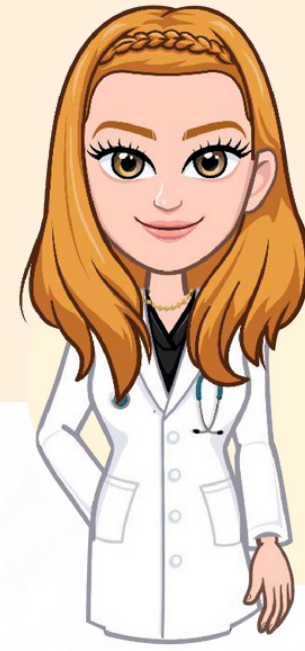


# LACTANCIA MATERNA



La  
Nutripediatra  
Dra. Carolina Aristizábal Henao

## UNA DECISIÓN DE AMOR

La lactancia materna es la mejor oportunidad que tiene la madre y el bebé para relacionarse, comunicarse y amarse, le permite a la madre proteger a ese nuevo ser.

La leche materna es sin duda el mejor alimento y el más adecuado para el niño que acaba de nacer, ya que brinda todos los nutrientes que requiere el bebé, además de un gran número de beneficios que veremos más adelante, por otro lado, es la manera más económica, higiénica y eficiente para alimentar un lactante.

## VENTAJAS DE DARLE A MI HIJO LECHE MATERNA

**Es el alimento más completo en los primeros 6 meses de vida, brinda todos los nutrientes que el bebé necesita.**

- Protege a los bebés de las infecciones más frecuentes (Infecciones respiratorias y diarreas).
- Los bebés tienen un mejor desarrollo cerebral, sensorial y neurológico.
- Los niños amamantados por periodos largos son más inteligentes que aquellos que no reciben leche materna.
- Reduce el riesgo de muerte por enfermedades frecuentes.
- Protege al bebé de enfermedades alérgicas como la dermatitis atópica y el asma.
- Los bebés que se alimentan pegados al pecho tienen un mejor desarrollo de la cavidad oral lo que favorece más adelante la alimentación y el lenguaje.
- La leche materna es muy bien tolerada, evitando así problemas de diarrea y constipación.
- A largo plazo disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes tipo 2.

**Pero no tiene solo beneficios para el bebé, pues la lactancia materna:**

- Contribuye a la salud y al bienestar de las madres.
- Ayuda a la madre a recuperar su peso inicial.
- Integra a la familia, promueve el amor y estrecha el vínculo afectivo entre la madre y el hijo.
- Es gratis, no tiene costo.
- No requiere esterilización.
- No contamina el medio ambiente ya que no usamos tarros ni empaques.
- Amamantar es un acto de amor y debe ser placentero, pero muchas veces las madres tienen un gran número de inquietudes, creencias y dudas que impiden hacer de la lactancia materna la mejor experiencia, es por esto que trataremos de resolver las principales preguntas que surgen en relación a la lactancia y te daremos unos prácticos consejos que te permitirán sentirte segura y confiada para amamantar felizmente a tu bebé.

## CÓMO AMAMANTAR A MI BEBÉ



1. Para tener un amamantamiento exitoso lo primero y más importante es buscar una **posición cómoda en la que te sientas relajada y segura.**
2. Al observar las primeras **señales de hambre** (se agita, se estira, se lleva la mano a la boca, mueve la cabeza buscando el pecho), deberás ofrecer el seno.
3. **Ubica al bebe frente al pecho**, ojála sin ropa solo con el pañal estómago con estómago, estimula la boca del bebé con la punta del pezón, cuando abra bien la boca, acércalo y observa que abarque la mayor parte de la areola, asegurando que el mentón y barbilla queden pegados al pecho.
4. **Sostén el seno con la mano, haciendo una C**, coloca el dedo pulgar (dedo gordo) por encima del seno y los 4 dedos restantes por debajo y mira si hay signos de buen agarre.

## UN BUEN AGARRE



1. La boca de tu bebé está totalmente abierta, como si bostezara.
2. Los labios de tu bebé están hacia fuera
3. La barbilla o mentón de tu bebé toca con firmeza el pecho
4. El bebe succiona con fuerza, moviéndose desde la boca hasta la oreja



Ten en cuenta: si hay dolor en el seno es porque el bebé no ha hecho un buen agarre del seno, el seno deberá entonces retirarse e introducirse nuevamente. Para retirarlo introduce el dedo meñique en la comisura del labio para evitar dolor o fisuras al retirarlo.

Es importante que ofrezcas a tu bebé ambos senos hasta que se desocupen o percibas que están más vacíos, así evitarás problemas posteriores en los senos.

## POSICIONES PARA AMAMANTAR



Existen diferentes posiciones efectivas para una adecuada lactancia materna, la mejor será la que te haga sentir más cómoda y a gusto.

### Sentada o de cuna



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Recuesta la espalda en una silla o el espaldar de la cama; sostén al bebé horizontalmente entre tus brazos, que quede estómago con estómago sostén la base y parte baja de la cabeza del bebé con tu brazo, puedes apoyar tus pies en un banquito.

### De fútbol



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Esta posición será muy útil si has tenido parto por cesárea, si tienes senos grandes o estás alimentando gemelos. Toma tu bebé bajo tu brazo y sostén la cabeza al lado de tu cuerpo, sujétalo bien y ofrécele el seno, deja los pies del bebé extendidos hacia tu espalda, usa una almohada para apoyar su brazo.

### Acostada de lado



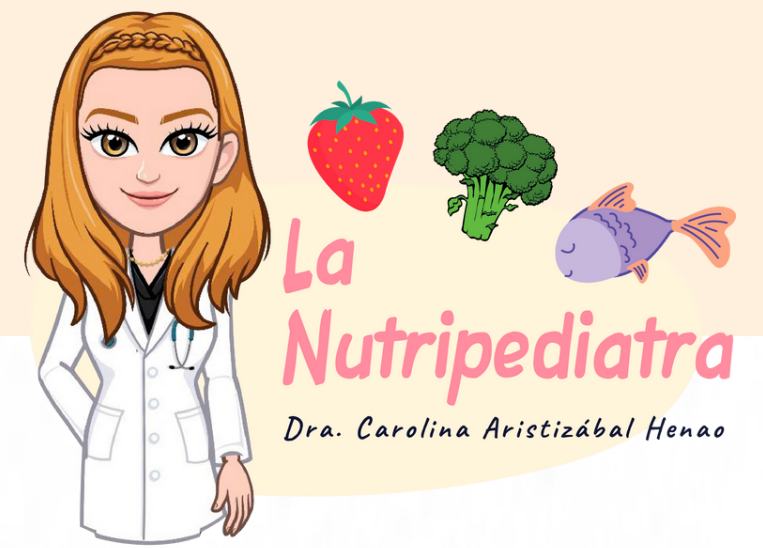
© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Acostada sobre tu cama de medio lado, descansa la cabeza sobre la almohada, ubica al bebé frente a tí y sujétalo con tu brazo lo más pegado posible al cuerpo. Cuando la cabeza del bebé éste en tu seno, usa tu brazo para sostenerla.

## CUÁNDO DEBO ALIMENTAR



Lo ideal es iniciar la lactancia materna a libre demanda, es decir cada vez que el bebé quiera sin dejar pasar más de 3 horas sin que coma.



## CÓMO SÉ SI ESTÁ COMIENDO LO SUFICIENTE



El bebé debe ir subiendo de peso, orina la cantidad suficiente en promedio 6 pañales al día mojados con orina clara, las deposiciones (popo) en promedio son 4 al día durante el primer mes, notarás que tu bebé queda satisfecho y tranquilo pudiendo dormir hasta la próxima toma.

Además sentirás que los pechos después de la toma del bebé están más vacíos o menos hinchados, puedes sentir además algunas contracciones uterinas los primeros días con cada toma como acción de la oxitocina.

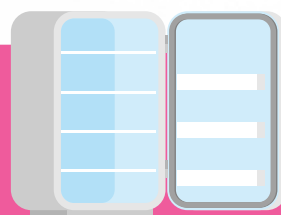
## QUÉ HAGO CON LA LECHE QUE ME SOBRA



La extracción manual es el método más recomendado para la extracción de la leche materna en aquellas que tienen una alta producción de leche materna. Antes de extraerte la leche, debes lavarte bien las manos, relájate y efectúa un suave masaje sobre el seno.

- Comienza apretando suavemente con la punta de los dedos la parte superior del pecho hacia la areola. Luego masajea el seno usando ambas manos.
- Coloca la mano de tal forma que el pulgar quede unos centímetros arriba de la areola y el resto de los dedos unos centímetros por debajo de esta. Después ejerce presión alrededor del seno y luego comprime el pecho entre el pulgar y los otros dedos, repitiendo estos movimientos rítmicamente la leche deberá salir.
- No debes estirar, aplastar ni frotar el pecho, el proceso deberá ser muy cómodo
- Una sesión de extracción manual puede durar entre 20 y 30 minutos y se recomienda alternar los pechos cada 5 o 10 minutos.

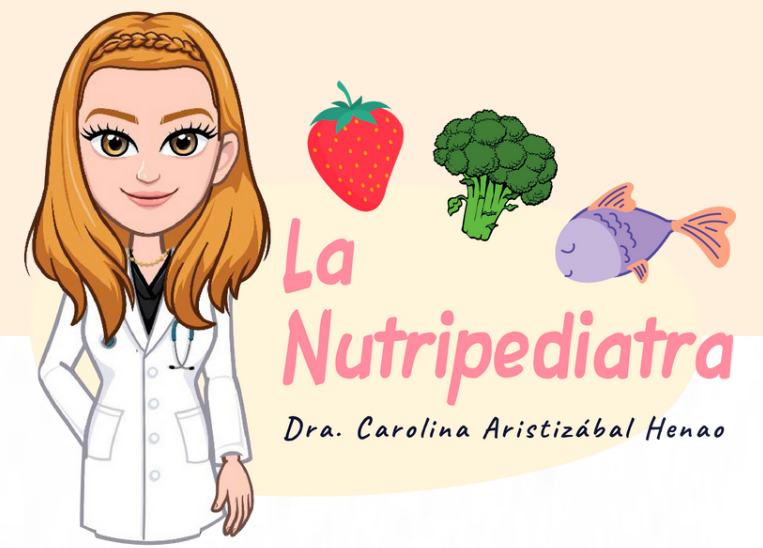
## ¿LA PUEDO ALMACENAR?



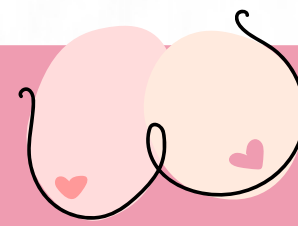
Debes almacenar la leche en bolsas plásticas resellables, ponerles una marca con la fecha y la hora de la extracción, según la cantidad y el tiempo en que la vayas a usar puedes:

- Dejarla al medio ambiente fuera de la nevera para usarla en menos de 4 horas.
- Refrigerarla dentro de la nevera (3-5°C) y podrás usarla máximo en 24 horas.
- Congelarla (-3 a 5°C) la cual podrás usarla en 15 días a 3 meses.

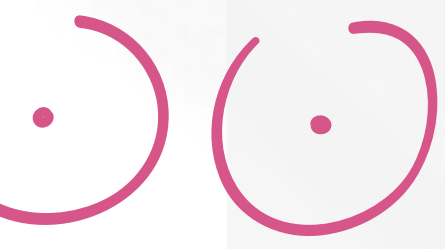
Para usar la leche refrigerada o congelada sacar la bolsa que la contiene y ponla a calentar en un recipiente con agua tibia, es importante que el agua no cubra la totalidad de la bolsa, NO se debe utilizar microondas. Después de descongelarla y usarla se debe desechar la leche que sobra, no se debe volver a refrigerar ni guardar.



## PROBLEMAS DURANTE LA LACTANCIA

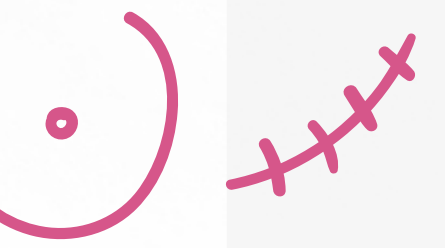


### Senos duros e hinchados:



Se sienten así cuando están cargados de mucha leche, la solución es amantar al bebé. Puedes masajearte suavemente y extraer un poco de leche para aliviar el dolor, puedes utilizar también compresas de agua tibia

### Pezones agrietados




Puede ser muy doloroso y puede generar un poco de sangrado, esto es secundario a un mal agarre, por eso deberás repasar la técnica de amamantamiento para conseguir un buen agarre. Debes continuar amamantando para evitar que tus senos se congestionen y te pueda dar mastitis.

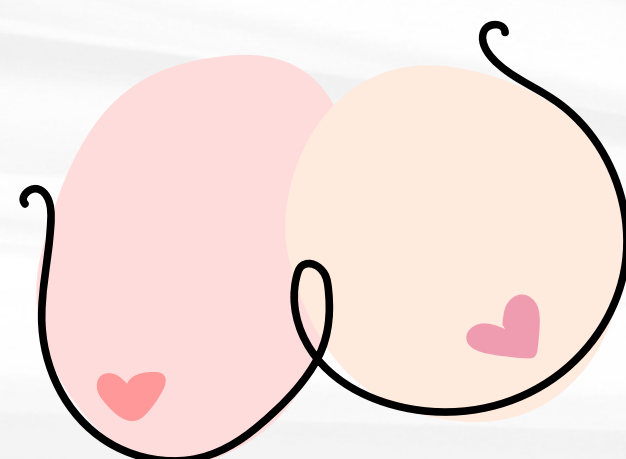
Para aliviar el dolor puedes poner unas gotas de leche sobre la zona, poner compresas de agua fría y dejar secarlos al aire libre.

Si tienes los pezones muy maltratados puedes intentar con pezoneras o tetinas mientras sanan.

### Mastitis



Es una infección bacteriana de los lóbulos del seno, se presenta por obstrucción recurrente o no solucionada, genera mucho dolor, enrojecimiento y calor en los senos, se presenta fiebre y malestar general, ocurre generalmente en los primeros días de la lactancia, si presentas estos síntomas debes consultar al médico de inmediato, puedes extraerte la leche frecuentemente para darla al bebé.



**Lactar, una decisión de amor**