

REGÁLALE LO MEJOR DE TI...



¡ DALE AMOR, SALUD Y VIDA !

# LACTANCIA MATERNA



- Guía educativa -

# LACTANCIA MATERNA



- Guía educativa -

# PROPÓSITO

Brindar información actualizada sobre lactancia materna.



# PROPÓSITO

Brindar información actualizada  
sobre lactancia materna.



# LA LECHE MATERNA

Es el alimento que aporta a tu bebé todos los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo.



Debe ser exclusiva hasta los 6 meses de vida y continuarla hasta los 2 años o más acompañada de una adecuada alimentación complementaria .

# LA LECHE MATERNA

En los primeros 6 meses de vida debes darle a tu bebé leche materna exclusivamente, es decir, le darás sólo tu leche, sin ser necesario ningún tipo de alimento sólido o líquido, ni siquiera agua a excepción de medicamentos, suplementos o vitaminas prescritos por el médico.

Después de los seis meses se continúa con la lactancia, pero esta ya acompañada con alimentos sólidos y/o líquidos.

# LA LECHE MATERNA CAMBIA EN COMPOSICIÓN Y CANTIDAD

## Calostro

1 al 5 día posparto



- Poca cantidad.
- Llamada la "primera vacuna".
- Facilita la eliminación del meconio.

## Leche de transición

5 a los 15 días posparto



- "Bajada de la leche".
- Mayor contenido de grasa y carbohidratos.

## Leche madura

15 días posparto



- Se adapta a las necesidades de tu bebé.
- Seguirá produciéndose hasta el destete.

# LA LECHE MATERNA CAMBIA EN COMPOSICIÓN Y CANTIDAD

Se adapta a las necesidades de tu bebé a medida que crece.

## CALOSTRO

- Es la primera leche que produces en el posparto inmediato, cuando expulsas tu placenta.
- Se da entre los 3 a 5 primeros días aproximadamente.
- Es llamado la <<primera vacuna>> por la cantidad de proteínas que le brinda a tu bebé para protegerlo contra muchas enfermedades.
- Facilita la eliminación del meconio (que es la primera deposición del bebé) por lo tanto, disminuye el riesgo de ictericia.
- Es poca cantidad por el tamaño de estómago de tu bebé, por su concentración y para permitirle la coordinación del tríptico: succión-deglución-respiración.

## LECHE DE TRANSICIÓN

- Se inicia aproximadamente a los 5 días posparto.
- Se da un aumento brusco en la producción de tu leche, lo que algunos autores llaman <<la bajada de la leche>>.
- Aporta mayor cantidad de grasas y carbohidratos, por lo tanto, mayor aporte de energía.

## LECHE MADURA

- Se da a los 15 días posparto y se va adaptando a las necesidades de tu bebé.
- Esta leche se seguirá produciendo hasta que se dé el destete total.

# EL TAMAÑO DEL ESTÓMAGO DE TU BEBÉ ES COMO

DÍA 1



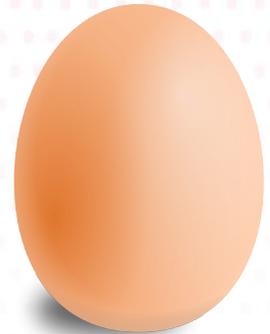
DÍA 3



SEMANA 1



MES 1



# EL TAMAÑO DEL ESTÓMAGO DE TU BEBÉ

Es pequeño y va aumentando a medida que crece.  
Inicialmente produces poca cantidad de leche y a medida que pasan los días esta producción aumentará.

DÍA 1



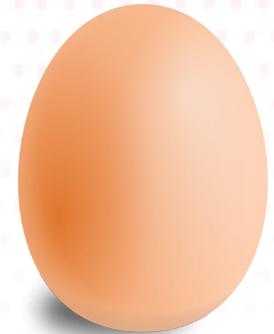
DÍA 3



SEMANA 1



MES 1



# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA TU BEBÉ



Menor riesgo de padecer enfermedades o infecciones.

Tiene un crecimiento y desarrollo adecuado.

Le brinda seguridad y tranquilidad, estableciendo el vínculo materno.

# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA TU BEBÉ

- ❑ Tiene un menor riesgo de padecer diarrea, infecciones respiratorias o gastrointestinales, otitis, meningitis, etc.
- ❑ Garantiza un crecimiento y desarrollo adecuado debido a que tu leche se adapta a las necesidades de tu bebé y le aporta nutrientes de alta calidad que se absorben fácilmente.
- ❑ Le brinda seguridad y tranquilidad, porque tienes contacto directo y frecuente con él.

# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE



- Aumenta tu autoestima y satisfacción, estableces el vínculo materno.
- Contribuye a la pérdida de peso ganado durante la gestación.

## DISMINUYE EL RIESGO DE:

- Hemorragia y muerte.
- Depresión posparto y estrés.

# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MAMÁ

- Al amamantar a tu bebé estimulas tu producción de oxitocina, esta hormona contrae tu útero y lo reduce a su tamaño original, disminuyendo así el riesgo de hemorragia y muerte.
- Al generar el vínculo afectivo con tu bebé, disminuyes el riesgo de depresión posparto, el estrés y aumentas tu autoestima y satisfacción.
- Ayuda a que disminuyas de peso y vuelvas al que tenías al iniciar la gestación.

# OTROS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA



## PARA TU FAMILIA

- Es un ahorro económico, porque no es necesario comprar biberones, chupos, chupas, otras leches, desinfectantes y hay un ahorro en agua, gas y energía.
- Genera cultura de amamantar.
- Asegura un futuro sano.

## PARA LA SOCIEDAD

- Contribuye a que los adultos sean inteligentes, sanos y seguros de si mismos.
- Es ecológica.
- Disminuyen los gastos en el sistema de salud.

# OTROS BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

## PARA TU FAMILIA

- Es un ahorro económico, porque no es necesario comprar biberones, chupos, chupas, otras leches, desinfectantes y hay un ahorro en agua, gas y energía.
- Genera cultura de amamantar.
- Asegura un futuro sano.

## PARA LA SOCIEDAD

- Contribuye a que los adultos sean inteligentes, sanos y seguros de si mismos.
- Es ecológica.
- Disminuyen los gastos en el sistema de salud.

# POSICIONES PARA AMAMANTAR



CLÁSICA O  
CUNA



INVERTIDA O  
BALÓN DE RUGBY



SENTADO O  
CABALLITO

No dejes tu espalda sin apoyo, busca siempre la manera de recostarla.

# POSICIONES PARA AMAMANTAR

Existen varias posiciones para que amamantes a tu bebé, no hay una mejor posición; tú eliges con cuál te sientes más cómoda y segura.

## CLÁSICA O CUNA

Para esta posición debes estar sentada, con la espalda recta, tu bebé debe estar acostado de lado, de manera que su cara, estómago y rodillas queden frente a ti.

## INVERTIDA O BALÓN DE RUGBY

En esta posición debes estar sentada, la cara de tu bebé debe estar frente a tu seno, el resto del cuerpo está metido bajo tu brazo.

## SENTADO O CABALLITO

Para esta posición tu bebé debe estar sentado en tu pierna mirando hacia ti.

Para estas posiciones busca siempre un apoyo para tu espalda.

# POSICIÓN ACOSTADA



BOCA ABAJO, PRONA O  
AUSTRALIANA

DE LADO



# POSICIÓN ACOSTADA

Esta posición tiene dos variaciones:

- Posición acostada de medio lado: para esta posición ambos deben de estar acostados de lado, frente a frente.
- Posición boca abajo, prona o australiana, debes estar acostada boca arriba con una almohada debajo de la cabeza para levantarla un poco y tu bebé acostado boca abajo sobre ti frente a tu pecho.

# ¿CÓMO SABES SI TU BEBÉ ESTÁ BIEN PEGADO AL PECHO?



- ❑ Su nariz está muy cerca a tu pecho.
- ❑ El mentón se encuentra pegado a tu pecho.
- ❑ Sus labios están fuera de su boca.
- ❑ Sus mejillas se vean llenas y redondeadas.
- ❑ No se escucha ningún ruido, excepto su deglución.

# ¿CÓMO SABES SI TU BEBÉ ESTÁ BIEN PEGADO AL PECHO?

Si sientes dolor puede ser que tu bebé esté tomando sólo el pezón, para corregir esta situación es necesario que tu bebé abra muy grande la boca y así agarre una buena porción de tuaréola.

Debes verificar que:

Su nariz está muy cerca a tu pecho.

El mentón se encuentra pegado a tu pecho.

Sus labios están fuera de su boca.

Sus mejillas se ven llenas y redondeadas.

No se escucha ningún ruido, excepto su deglución.

# TIPS PARA UN BUEN AGARRE

1. Elige cualquier posición, buscando tu comodidad.
2. Es importante que ambos estén frente a frente.
3. Ubica tu pezón debe quedar entre el labio superior y la nariz de tu bebé.
4. Espera a que tu bebé abra muy grande la boca.
5. Evita llevar el pecho hacia tu bebé, es tu bebé quien va hacia él.
6. Verifique que su bebé este con su cuerpo alineado (oreja, hombro y cadera).
7. Evita el uso de ropa o cobijas que obstaculicen que tu bebé llegue al pecho.



# TIPS PARA UN BUEN AGARRE

1. Elige cualquier posición, buscando tu comodidad.
2. Es importante que ambos estén frente a frente.
3. El pezón debe quedar entre el labio superior y la nariz de tu bebé.
4. Espera a que tu bebé abra muy grande la boca.
5. Evita llevar el pecho hacia tu bebé, es tu bebé quien va hacia él.
6. Verifique que su bebé esté con su cuerpo alineado (oreja, hombro y cadera).
7. Evita el uso de ropa o cobijas que obstaculicen que tu bebé llegue al pecho.

# ¿QUÉ TE PUEDE PASAR SI TU BEBÉ NO SE PEGA BIEN DEL PECHO?

PEZÓN AGRIETADO



CONGESTIÓN MAMARIA



MASTITIS



# ¿QUÉ PUEDE PASAR SI TU BEBÉ NO SE PEGA BIEN DEL PECHO?

Durante los primeros días después del parto no es común que te duelan los pezones. Si presentas dolor debes verificar el agarre de tu bebé y de ser necesario mejorarlo.

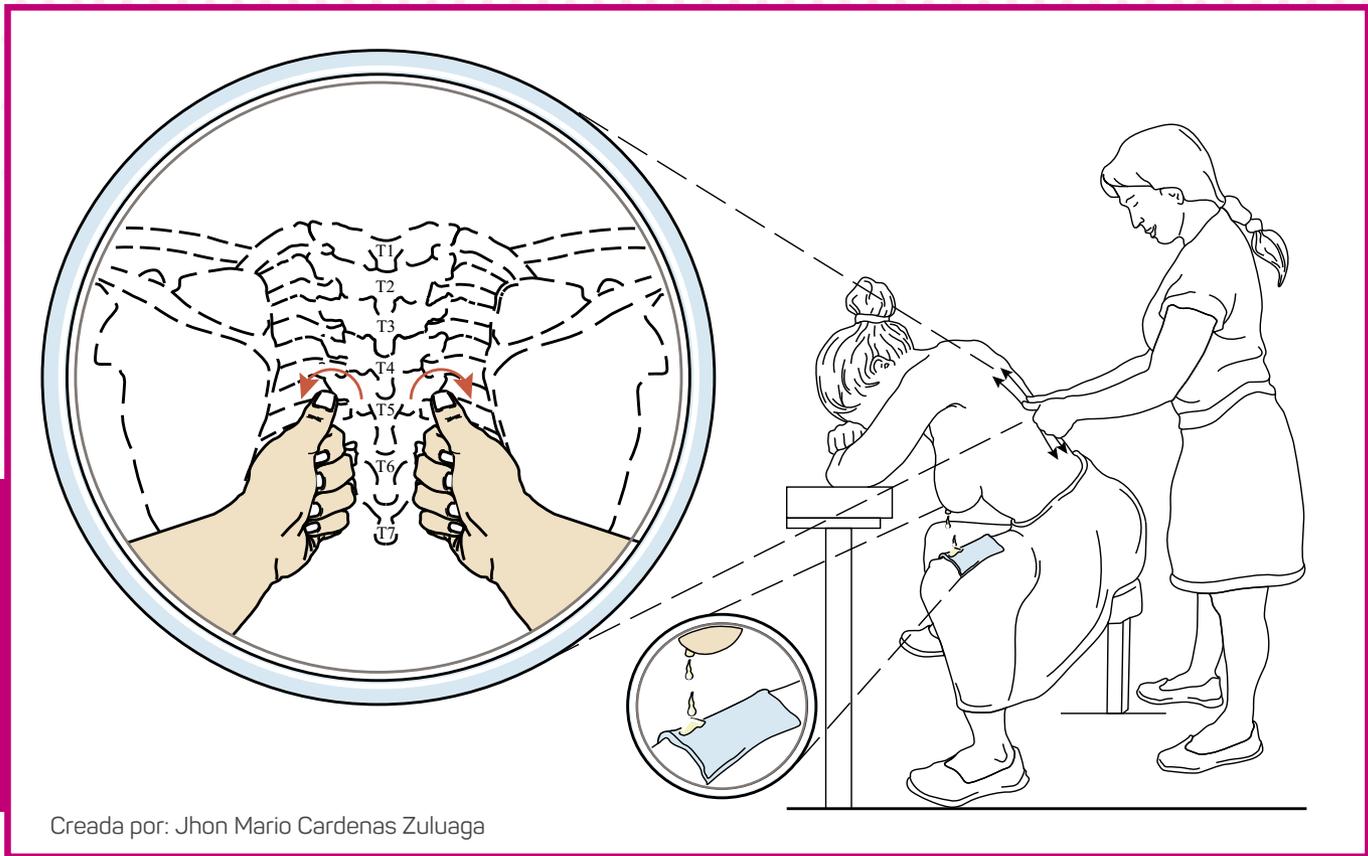
Si tienes los pezones agrietados debes:

- Lavarte sólo con el agua del baño diario.
- Aplicarles de tu leche lo mas frecuente posible y dejarla secar.
- Permitir que los pezones reciban aire y si es posible exponerlos al sol.
- No limpiar la saliva de tu bebé porque esta ayuda a cicatrizar.

Cuando no pegas frecuentemente a tu bebé al pecho o él no termina de vaciarlo completamente, se pueden inflamar y puedes sentir dolor, calor y carga; esto se conoce como **congestión mamaria**. Si además presentas rubor en alguna parte del pecho (color rojo), se podría pensar en una **mastitis**. El tratamiento para ambos es el vaciamiento frecuente de la mama, ya sea pegando a tu bebé o con extracción manual.

# MASAJE PARA ESTIMULAR EL REFLEJO DE TU OXITOCINA

Una ayudante masajea la espalda a una madre para estimular el reflejo de Oxitocina.



Creada por: Jhon Mario Cardenas Zuluaga

# MASAJE PARA ESTIMULAR EL REFLEJO DE TU OXITOCINA

1. Siéntate e inclínate hacia adelante como observas en la imagen.
2. Apoya los brazos y cabeza en una mesa o silla.
3. Preferiblemente debes estar sin sostén ni camisa.
4. Para realizar el masaje la persona debe empuñar los dedos con los pulgares apuntando hacia adelante, luego presionar haciendo pequeños movimientos circulares con los dedos pulgares y con los dedos empuñados. Se debe realizar durante dos o tres minutos.

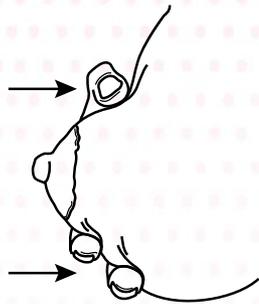
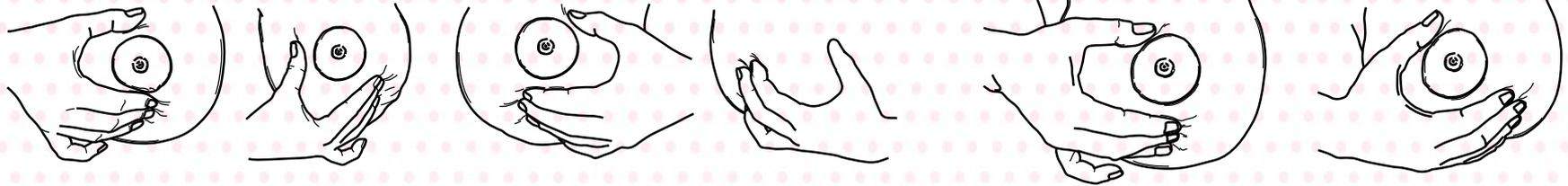
# MASAJE PARA ESTIMULAR LA SALIDA DE TU LECHE

Mano derecha

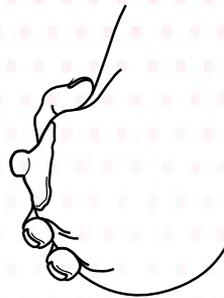
Mano izquierda

Posición correcta

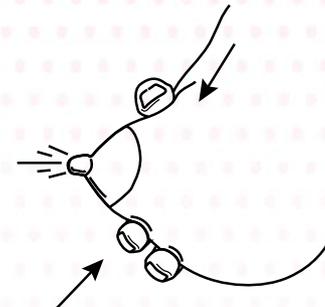
Posición incorrecta **X**



Presión hacia las paredes del seno



De vuelta



Acabe la manipulación

# MASAJE PARA ESTIMULAR LA SALIDA DE TU LECHE

## PASO 1

Con la yema de los dedos realiza movimientos circulares en espiral alrededor de tu pecho.

## PASO 2

Lleva la palma de tus manos desde el inicio del pecho hasta la areola, repitiendo este movimiento varias veces.

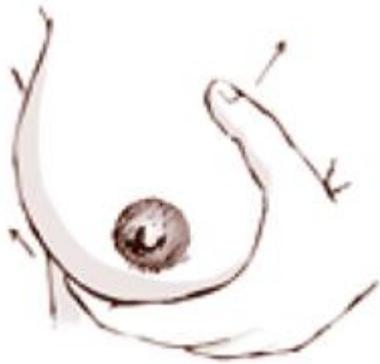
## PASO 3

Coloca la mano en forma de «C», ubica el dedo pulgar en la parte superior del pecho y el resto de dedos en la parte inferior y lleva hacia adelante. Repite este masaje por todo tu pecho.

## PASO 4

Pon tu dedo pulgar e índice en forma de «C», ubícalos a dos dedos de tu areola y lleva hacia adelante, repitiendo el movimiento varias veces.

# PASOS PARA EXTRAER TU LECHE



PASO  
1



PASO  
2



PASO  
3

# PASOS PARA EXTRAER TU LECHE

## PASO 1

Coloca la mano en forma de "C" en tu mama como ves en la imagen. Aprieta los dedos sin deslizarlos y empuja suavemente contra tus costillas.

## PASO 2

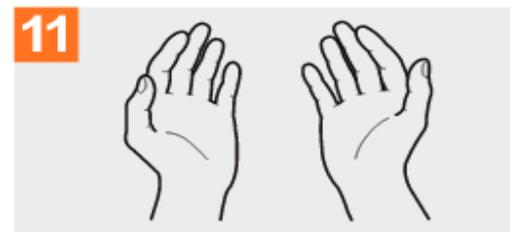
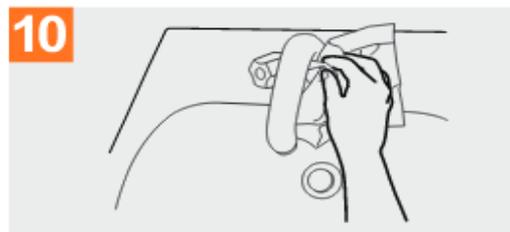
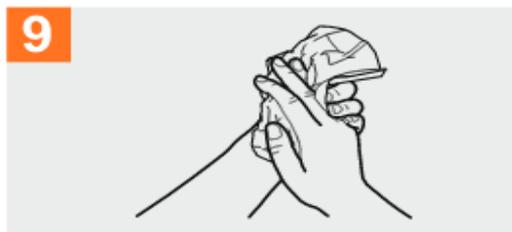
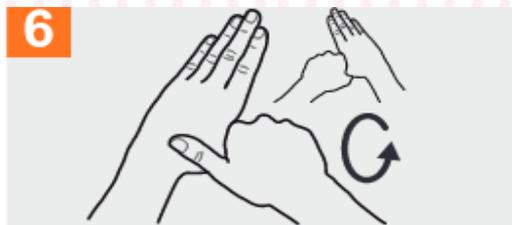
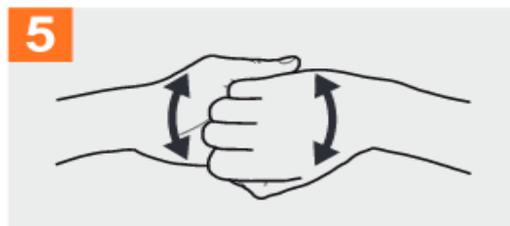
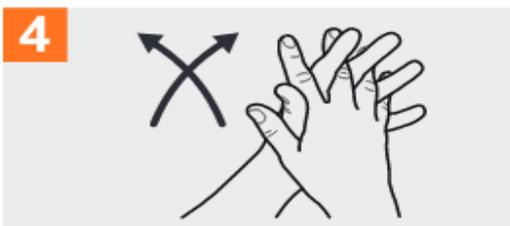
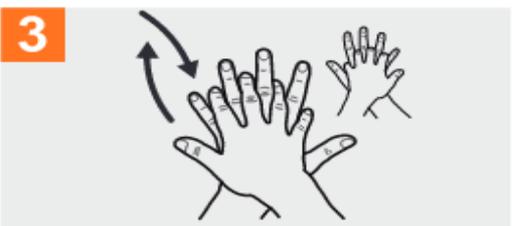
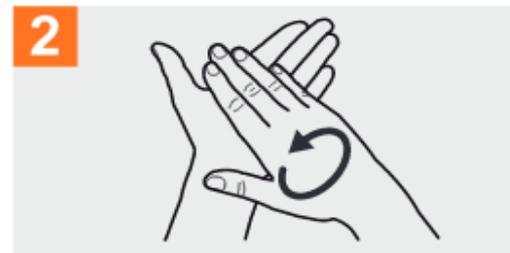
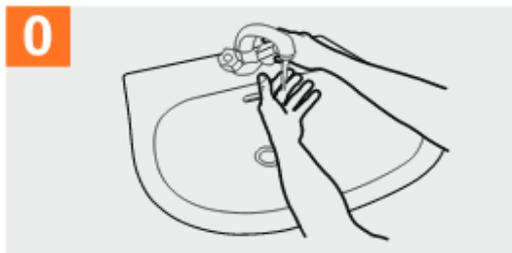
Luego, mueve los dedos hacia adelante.

## PASO 3

Repite los pasos 1 y 2 alrededor de tu mama.

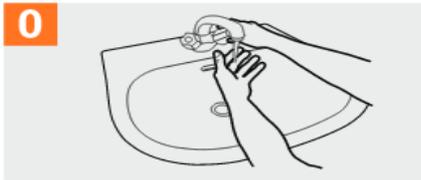
# PASOS PARA EL ALMACENAMIENTO DE TU LECHE

1. Lávate las manos con agua y jabón.



# PASOS PARA EL ALMACENAMIENTO DE TU LECHE

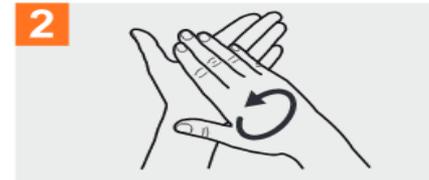
1. Lávate las manos con agua y jabón.



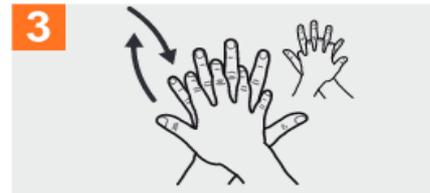
**0** Mójese las manos con agua;



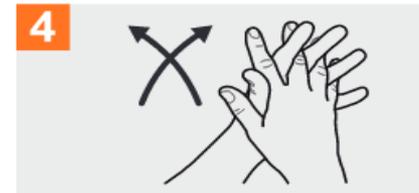
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



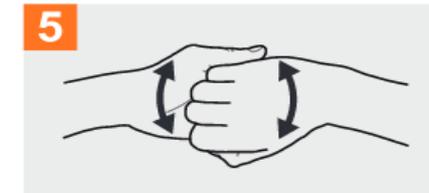
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



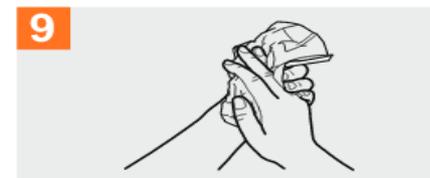
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



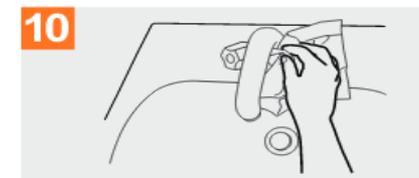
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



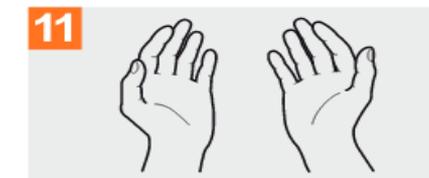
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

2. Ten a la mano un recipiente para el almacenamiento de tu leche, este debe ser de vidrio o plástico duro que cierren bien y en caso de ser plástico, asegurarse que sea libre de BPA.



3. Cuando ya no salen chorros, sino gotas; cambia la dirección de presión al pecho.

## CONTINUACIÓN

2. Ten a la mano un recipiente para el almacenamiento de tu leche, este debe ser de vidrio o plástico duro que cierren bien y que no contengan Bisphenol A (BPA). *Compuesto usado en productos plásticos que tiene efecto tóxico para el bebé.*

- El recipiente lo debes lavar con agua caliente y jabón, enjuagarlo bien y luego dejarlo secar al aire.
- Lo debes etiquetar con la fecha de la extracción.

3. Cuando ya no salen chorros, sino gotas; cambia la dirección de presión al pecho.

# ¿CÓMO CONSERVAR TU LECHE MADURA?

TEMPERATURA  
AMBIENTE

4 horas  
6 horas



Lo ideal  
Aceptable

REFRIGERACIÓN

5 días  
8 días



Lo ideal  
Aceptable



# ¿CÓMO CONSERVAR TU LECHE MADURA?

- La leche que va del congelador al refrigerador no vuelve a ser congelada y la que sale del refrigerador no vuelve a la nevera.
- La leche que salió de la nevera se debe gastar en una hora.

## ¿CÓMO SE USA TU LECHE ALMACENADA?

Primero debes descongelar tu leche llevándola al refrigerador desde la noche anterior, luego le quitas el frío colocándola en un recipiente con agua caliente. Evita el microondas o calentarla directamente en una olla.

# CONGELACIÓN DE TU LECHE MADURA



CONGELADOR CON  
ESCARCHA

1 mes



CONGELADOR NO  
FROST

3 meses



CONGELADOR  
NEVECÓN

6 meses (ideal)  
12 meses  
(aceptable).

# CONGELACIÓN DE TU LECHE MADURA



CONGELADOR CON  
ESCARCHA

1 mes



CONGELADOR NO  
FROST

3 meses



CONGELADOR  
NEVECÓN

6 meses (ideal)  
12 meses  
(aceptable).

# ¿CÓMO DARLE LA LECHE A TU BEBÉ?



1. Descongelar tu leche llevándola al refrigerador desde la noche anterior.
2. Una vez descongelada quita el frío poniendo el recipiente en otro con agua caliente.
3. Evita calentar directamente en olla y microondas.

# ¿CÓMO DARLE LA LECHE A TU BEBÉ?

Esta leche debe ser suministrada por el cuidador de tu bebé en una taza o pocillo de bordes redondeados, realizando los siguientes pasos:

1. Lavarse muy bien las manos.
2. Lavar la taza o pocillo con agua caliente y jabón, enjuagarlo bien y luego dejarlo secar al aire.
3. Sostener al bebé en su regazo en posición semisentado, así se evita que se ahogue o broncoaspire.
4. Mantener la taza o pocillo contra el labio inferior del bebé, inclinándola un poco.
5. Permitir que el bebé tome la leche por sí mismo.
6. Cuando el bebé siente saciedad cierra su boca y no toma más.

# ¿POR QUÉ PREFERIR LA TAZA O POCILLO?

## Taza o pocillo

Más higiénico.

Material seguro.

El bebé controla la cantidad.

No se altera la succión.

Es mayor la estimulación de su boca

Buen desarrollo del lenguaje.

## Biberón

Al ser más difícil de limpiar, especialmente el chupo, es menos higiénico.

No es un material seguro (BPA).

El chupo genera salida abundante de líquido, sin control por parte de tú bebé.

El bebé olvida los movimientos para realizar una succión efectiva.

Es menor la estimulación bucal.

Al no ejercitar los músculos relacionados con la succión, podría haber alteraciones en el lenguaje.

# ¿POR QUÉ PREFERIR LA TAZA O POCILLO?

## Taza o pocillo

Más higiénico.

Material seguro.

El bebé controla la cantidad.

No se altera la succión.

Es mayor la estimulación de su boca

Buen desarrollo del lenguaje.

## Biberón

Al ser más difícil de limpiar, especialmente el chupo, es menos higiénico.

No es un material seguro (BPA).

El chupo genera salida abundante de líquido, sin control por parte de tú bebé.

El bebé olvida los movimientos para realizar una succión efectiva.

Es menor la estimulación bucal.

Al no ejercitar los músculos relacionados con la succión, podría haber alteraciones en el lenguaje.



Realizado por:  
Estudiantes de práctica materno infantil  
del octavo semestre y práctica profesional  
con énfasis en investigación.



**Metrosalud**<sup>®</sup>



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

**Escuela de Nutrición y Dietética**

Asesoría:  
Sandra Restrepo Mesa.

Revisado por:  
Gloria Calderón Higueta. Nutricionista Dietista,  
Consultora internacional en lactancia materna.

# REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

1. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño. Washington: OMS, 2010.
2. FAO. Lactancia materna [Internet]. [Consultado el 14 de junio 2016]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0b.htm>
3. Liga de la leche. Amamantar, el mejor comienzo. 6 ed. [Internet]. E.E.U.U: Impremta Querol, S. L. 2010. [Consultado el 14 de junio 2016]. Disponible en: <http://www.lalligadelallet.com/wp-content/uploads/2011/06/elmejorcomienzo.pdf>
4. Organización Mundial de la Salud. Consejería en lactancia materna: Curso de capacitación. Argentina: OMS; 2007.
5. Chile. Ministerio de salud. Lactancia Materna: contenidos técnicos para profesionales de la salud. Ministerio. 2 ed. [Internet]. Chile; 2010. [Consultado el 14 de junio 2016]. Disponible en: [http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/manual\\_lactancia\\_materna.pdf](http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/manual_lactancia_materna.pdf)
6. [Mohrbacher N](#), [Stock J](#). Lactancia materna: libro de respuestas. [Liga de la Leche Internacional](#); 2002.
7. Martínez J, Valdés V. Problemas en la lactancia. [Consultado 19 de octubre de 2015]; Disponible en: <http://www.unicef.cl/lactancia/docs/mod03/Mod%203%20Problemas%20de%20lactancia%2018%20feb%2005.pdf>
8. La leche league. Chupetes: ¿Sí o no? [internet]. [consultado 19 de octubre de 2015]. Disponible en: <http://www.llli.org/lang/espanol/nbnovdec95.html>
9. Benitez, L.; Calvo, L.; Quirós O; Maza, P; D Jurisic, A; Alcedo C; Fuenmayor, D. Estudio de la lactancia materna como un factor determinante para prevenir las anomalías dentomaxilofaciales. Revista Latinoamericana de Ortodoncia y Odontopediatria "Ortodoncia.ws edición electrónica septiembre 2009.
10. Campos Z L. Problemas de la alimentación en lactantes. Segunda parte: fase oral y faríngea. Acta Pediátrica Costariquense, 2010; 22(1): 14-22
11. La Leche League International. Conservación de la leche humana. LLLI. 2008

**Nota:** Las imágenes utilizadas, fueron tomadas de páginas libres de derechos de autor.